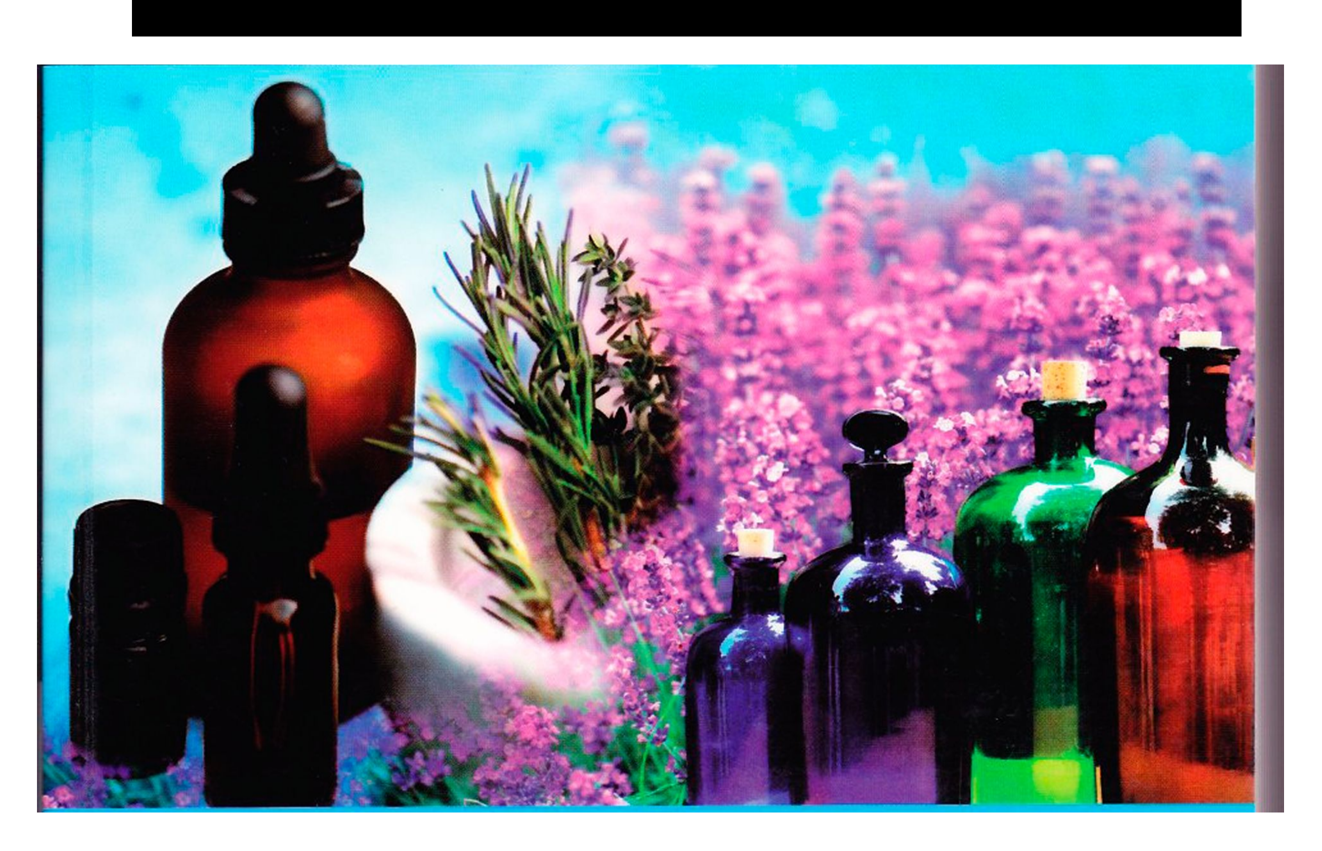
[redacted] bieN-eTre

Nelly Grosjean

L'aromathérapie

tout simplement !



EYROLLES

Nelly Grosjean

L'aromathérapie

EYROLLES

Sommaire

Partie IV
Tableaux récapitulatifs

Préface

Il y a longtemps que les partisans de la santé naturelle attendaient une synthèse magistrale de cette science - qui est aussi un grand art-issue de la naturopathie orthodoxe : l'aromathérapie.
Nelly Grosjean, docteur en naturopathie, peut être considérée à juste titre comme l'un des plus grands spécialistes contemporains de l'aromathérapie. Sa réputation d'excellence et de haute compétence est reconnue partout. Ce véritable dictionnaire de l'aromathérapie est un outil indispensable à quiconque entend se référer à un ouvrage sérieux, précis et pratique, pour connaître et appliquer cette merveilleuse technique de santé naturelle.
A l'heure actuelle, nombreux sont les modes para-naturopathiques et toujours éclectiques qui entendent envahir le champ d'action des méthodes de la santé naturelle. La clarté et l'esprit de synthèse y perdent souvent... Il fallait qu'un naturopathe orthodoxe, de haut niveau, formé aux meilleures écoles, produise cet ouvrage de précision et de grande rectitude pour sortir cet art des marais de l'improvisation et de la confusion. C'est maintenant chose faite ! On devra dorénavant compter avec le livre imposant de Nelly Grosjean.
Je souhaite que cette femme compétente, dynamique et enthousiaste prenne une place importante dans l'évolution de la naturopathie orthodoxe, seule médecine naturelle globale et fondamentale.

Au nom de nos collègues d'Amérique du Nord, d'Europe et du monde entier, de même qu'en mon nom personnel, je félicite Nelly Grosjean pour cette œuvre qui marque une date importante dans l'évolution de la profession qui est sienne et de la santé de l'homme en général.

Docteur Jean-Marc BRUNET,
Recteur de l'université Susan B. Anthony (États-Unis).

Introduction

La joie est dans tout, c'est à nous de la découvrir.

Confucius.

Tandis qu'un parfum est élaboré en bénéficiant des dernières recherches et se trouve « domestiqué » dans un flacon représentant un signe de luxe ou de raffinement, les arômes, les effluves, les essences et les huiles essentielles sont absolument libres, éthériques et volatils : nous pouvons les sentir à tout moment et n'importe où, dans la rue, à la campagne, à la mer ou en montagne. Chacun d'entre nous a son odeur propre, personnelle (ne dit-on pas quelquefois à propos d'une personne peu appréciée qu'on ne peut pas la « sentir » ?), et, bien qu'abstraite, l'odeur est un mode de communication ou de reconnaissance essentiel.

Rappelons-nous que dans toutes les religions, avant les incantations ou les prières, on a utilisé des odeurs particulières pour « mettre en scène » le recueillement et la méditation. Des druides aux alchimistes, des pasteurs anglicans ou des prêtres chrétiens aux bouddhistes tibétains, des imams aux rabbins, des Indiens d'Amérique du Sud qui se purifient avec des branches odorantes aux shintoïstes japonais qui inhalent des herbes odorantes et les encens de palmes, des yogis indiens et ayurvédiques qui plient des herbes odorantes avant de les appliquer en pommade purifi-

Indiens avant eux s'enduisaient le corps d'herbes amazoniennes avant leurs cérémonies, et les Aborigènes d'Australie inhalant les herbes purificatrices pour faciliter l'accession à la connaissance... de leurs dieux, tout comme les prêtres grecs orthodoxes perpétuant la tradition du basilic sacré à l'entrée de la maison, tous, à toutes les époques et sous toutes les latitudes, font semblablement appel aux plantes.

La sauge, l'hysope, le santal, le basilic, l'armoise, la rose, la myrrhe ou l'encens : quel est donc le secret de leurs pouvoirs ? Comment une simple odeur peut-elle témoigner d'une spiritualité, nous ouvrir sur le monde inconnu des esprits et des dieux ou nous faire basculer en nous-mêmes ? On n'apprécie moins les effets positifs de certains effluves qu'on discerne mieux le caractère nocif de certains autres. Respirant une odeur, on finit par s'en imprégner. De même, suivant ce que l'on mange, notre odeur corporelle se modifie et les habitudes alimentaires influent grandement sur notre état de santé - il y a quelques milliers d'années, les médecins esséniens savaient diagnostiquer le mal à partir de la seule odeur du malade.

Au début du **XX**^e^ siècle, les travaux des professeurs Gattefossé et Sevelinge démontrèrent le parallèle entre les propriétés physico-chimiques et les « actions » étonnantes et rapides des huiles essentielles sur les maladies et la santé. Leur rapidité d'action et leur efficacité sont maintenant prouvées. Elles sont particulièrement efficaces dans le monde concret des thérapies, du soin, du traitement et de la prévention des maladies et, bien sûr, du maintien de la santé. De plus en plus nombreux, médecins, ostéopathes, homéopathes et phytothérapeutes prescrivent des huiles essentielles. Beaucoup de laboratoires distribuent et proposent maintenant des huiles essentielles certifiées bio, de qualité. Beaucoup de grandes marques de produits cosmétiques traditionnels se mettent de la partie parce que c'est à la mode ! Attention cependant, ce n'est pas parce que l'étiquette alléchante mentionnera « aromathérapique » que ledit produit contiendra pour autant des huiles essentielles de qualité - et *a fortiori* bio ! Non, cet engouement déverse sur le marché mondial nombre de produits, y compris des lessives ou des shampoings, des crèmes, des laits, des masques ou des sérums se réclamant de l'aromathérapie sans être

le moins du monde naturels, à « l'essence de lavande, de mandarine ou de pin », qui n'ont d'essence que le nom !

Lorsque nous sommes en droit d'attendre des réponses thérapeutiques, nous choisirons uniquement des produits certifiés bio, avec précision de la provenance, du nom latin, une documentation technique explicite, des références sérieuses, etc. Cependant, cet engouement aromatique conforte l'important développement de l'aromathérapie. Il y a désormais sur le marché de plus en plus de produits de qualité que vous saurez, à coup sûr, reconnaître, dès lors que vous êtes informés !

J'ai eu la chance de pouvoir continuer à vivre et à travailler dans l'une des régions du monde les plus riches en senteurs : la Provence. Ici, nous sommes au royaume des plantes aromatiques : pins, cèdres, thuyas, sapins, thym, romarin, lavande, sarriette, origan, hysopes, marjolaine, camomille, menthe, verveine, serpolet, santoline, lanaisie, armoise, estragon, basilic, coriandre, livèche, grande aunée... Au total, plus d'une trentaine de plantes aux odeurs si... aromatiques ! Ce livre voudrait en communiquer la passion. Avant même de se soigner et de se fortifier avec les huiles essentielles, rappelons-nous que le simple fait de les respirer modifie notre comportement en développant notre désir d'authenticité et en nous ouvrant « à l'autre ». Vivre dans l'intimité des huiles essentielles de plantes aromatiques, c'est découvrir une nouvelle harmonie, aussi simple et merveilleuse que la Vie !

Vous trouverez dans cet ouvrage des indications précises sur les huiles essentielles à utiliser en traitement interne, leurs modes d'emploi et leurs précautions, leurs dangers parfois. Vous trouverez comment conduire les cures selon les maladies et les petits maux, mais aussi selon les plantes, ainsi que de nombreuses indications pratiques dans le lexique et les différents tableaux. Les posologies, fréquences et durées des traitements sont également décrites dans les fiches correspondant à chaque huile essentielle.

• •

Pour commencer

Architecte de son corps, l'homme est le premier
et le seul responsable de sa santé !

Depuis plus de trente ans que j'enseigne, fais des conférences, publie en France comme à l'étranger sur l'aromathérapie et ses .nnombrables propriétés, je continue, assurément, à considérer '.es dix règles d'or du bien vivre comme une base simple et solide de la construction d'une belle santé au naturel : ces règles ne changent pas, seule la pratique permet de bénéficier de leurs bienfaits sur le physique, le mental et, bien sûr, l'esprit.

Le sens de l'aromathérapie

Le but de l'aromathérapie, comme du reste celui de l'ensemble des médecines naturelles, est de renforcer les immunités naturelles, de redonner de l'énergie et de réveiller le médecin qui est en chacun de nous. C'est donc une « médecine de bien portants qui veulent le rester ». En effet, avant d'être curative, l'aromathérapie est une médecine préventive - il faut donner à l'organisme la possibilité de s'auto-guérir, à condition de bien se nourrir, de mieux respirer et d'avoir des pensées positives. On connaît aujourd'hui l'importance du mental en toute chose - la concentration des sportifs, des « gagneurs », en est devenue une illustration

très populaire : *don't try, just do it* (« n'essaie pas, fais-le ! »). Dans le domaine de la santé et pour juguler des maladies graves, un bon moral est absolument primordial ! La bonne humeur et le rire peuvent vaincre plus sûrement la maladie qu'aucun remède, mais encore faut-il leur associer un mode de vie qui, sans être draconien (à quoi cela servirait-il de s'interdire de bonnes choses pour se rendre malheureux ?), puisse les aviver et les compléter. Notre rythme de vie moderne nous éloigne chaque jour davantage de la nature et de ses bienfaits ; il faut réapprendre à vivre sainement : s'alimenter correctement, respirer, bien dormir et faire de l'exercice. Cela peut sembler simpliste, mais c'est sur de telles bases harmonieuses que l'aromathérapie peut s'appuyer et donner la pleine mesure de son efficacité.

Les 10 règles d'or du bien-vivre

Il convient de préciser certaines règles et d'en rappeler les étapes. Ce faisant, je ne veux nullement me montrer par trop directive, mais ces règles du bien-vivre font plus appel au bon sens qu'à de quelconques théories sujettes aux débats de chapelle. Il y va de notre santé, de notre optimisme et de la qualité de nos échanges avec notre entourage professionnel aussi bien que familial - serions-nous assez distraits pour manquer ce rendez-vous avec nos proches et avec nous-mêmes ?

D'une manière simple, claire et précise, voici donc les préceptes généraux d'aromathérapic associés aux. principes essentiels d'une bonne hygiène de vie, sous forme de règles d'or. Elles sont à appliquer quotidiennement pour maintenir son capital santé, bannir la maladie, augmenter sa propre énergie vitale, source de dynamisme et de joie de vivre. Destinées à tous, enfants, parents, bien portants comme malades, hommes et femmes, ces règles d'or du bien-vivre nous invitent tout simplement à prendre de nouvelles habitudes saines. Les résultats : vivre en bonne santé, conforter le médecin qui est en chacun de nous, repousser la maladie et les désordres biologiques. Avec simplicité, efficacité,

en accord avec les lois de la nature, nous construisons chaque our notre santé.

La santé est une balance entre ce qui s'absorbe et ce qui s eli-mine :

- L'air/la respiration consciente.
- L'eau/les urines.
- Les aliments/les selles.
- La pensée/la détente.

Les 10 règles d'or du bien-vivre

L'alimentation
La respiration
L'exercice physique
La relaxation
Le sommeil
L'importance de l'eau
La puissance de la pensée positive
L'équilibre affectif et sexuel
Le soleil
L'aromathérapie

• L'alimentation

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.

Hippocrate.

Les fruits et légumes frais

Il est possible de les trouver de bonne culture, biologique ou bio-dynamique, en se souvenant que le stockage en chambre froide, clans les caves ou les boutiques, leur fait perdre la plus grande partie de leurs précieuses vibrations vitales. Par exemple, une carotte sortant du jardin et une carotte de magasin montrent des vibrations vitales variant de 10 000 à moins de 7 000 angstroms (en dessous de 7 000, les principes biogéniques apportant la vie disparaissent).

Le cru et le cuit

Tout ce qui est « cru » est vivant, apporte la vie ; tout ce qui est cuit est « mort ». D'ailleurs, d'une affaire ratée, le langage populaire dit : « c'est cuit ». Il est possible de tenir un siège avec des graines de céréales crues germées et de l'eau, alors qu'une déminéralisation et une perte d'énergie seront la conséquence d'une alimentation basée sur du grain cuit (pain, riz, pâtes, surtout avec du grain « blanc » dépouillé de ses substances nutritives). Les aliments cuits sont des aliments de tolérance, utiles aux organismes fatigués ou malades, dans certains cas. Les aliments crus permettent petit à petit de retrouver force et santé, et prennent une place de choix dans l'alimentation dès que l'organisme retrouve ses énergies, après une revitalisation bien conduite. Le cuit reste l'apanage des gourmets et des gourmands ; en ce sens, il est toléré et accepté comme tel, pour satisfaire le goût, et il faut surtout bannir le mot « régime » du vocabulaire courant, car, synonyme d'éprouvantes restrictions, il implique invariablement un rejet de la méthode.

Les protéines nécessaires

Il est conseillé d'éviter de mélanger les protéines dans un même repas. Il est sage d'équilibrer chaque jour, sur une semaine et plus, l'éventail des protéines : poissons, œufs, fromages, laitages, volailles, viandes ou céréales. Toutefois, les meilleures protéines sont les graines germées, particulièrement riches en protéines végétales, ainsi que les algues sous toutes leurs formes. Viandes, laitages et poissons ne sont pas nécessaires pour être en bonne santé : de nombreux végétariens et végétaliens prouvent que leurs habitudes alimentaires n'ont nullement nui à leur succès - peut-être môme le leur doivent-ils !

La théorie des calories n'est pas valable sur un plan nutritionnel. En voici un exemple : entre une carotte crue, une cuite, une fraîche et une datant de trois mois, on retrouve le même nombre de calories : seules les vitamines et l'énergie vibratoire diffèrent. Il en résulte que les régimes hypocaloriques sont insuffisamment équilibrés et peuvent engendrer une grande faiblesse, ce qui est généralement le cas. Il existe d'excellentes méthodes alimentaires qui ne sont pas des « régimes » excessifs ou prometteurs de

sveltesse sans effort, et qui satisfont les besoins et les fonctions de ! organisme en brûlant les toxines en excès, sans faire perdre la vitalité et la bonne humeur. Aussi, les « régimes » excessifs ou prometteurs de minceur facile sont à prohiber : seule la publicité leur permet encore d'exister en exploitant la candeur et la naïveté d'un grand nombre de personnes. Savez-vous que plus de 50 % des Américains sont obèses (au-dessus de 140 kg) : trois générations victimes d'excès de sucres et de laits sous toutes les formes ! Au Japon où sucre et lait sont le quotidien de la nutrition des enfants depuis une vingtaine d'années, les personnes obèses commencent à se compter en grand nombre : à part les sumo, il n'existait pas jusqu'alors de Japonais « gros »[1].

Des produits de qualité pour les ingrédients de base

Il est indispensable de recourir à des produits de qualité pour les ingrédients de base. Ces produits sont : sel marin, sucre roux ou, mieux encore, miel, fructose ou stevia, graisse végétale non hydrogénée, huiles de première pression à froid, pains et farines complets, graines germées, fruits et légumes, etc. Ces aliments utilisés à chaque repas doivent être obligatoirement complets, naturels et bio ! Au troisième millénaire, c'est possible et quasi indispensable pour une sauvegarde de la planète !

Les produits dénaturés, céréales blanches, pain, riz et pâtes blancs, sucre et sel blancs, huiles du commerce, fabriquées à base de déchets de coton, décolorées, désodorisées, recolorées, réodorisées chimiquement, sont très difficilement assimilables par notre organisme. En 2006, 4,6 kg - oui, kilo ! - de produits chimiques sont ingérés par personne et par an en France comme aux États-Unis : de quoi détruire le plus robuste des organismes s'ils étaient ingérés en une seule fois. Ne nous étonnons donc pas de la recrudescence d'un grand nombre de maladies de civilisation comme les cancers par exemple... En effet, l'organisme humain s'adapte remarquablement pendant quelque temps aux situations difficiles, mais il ne peut supporter un trop grand abus de produits dénaturés « anti-vie », sans manifester lassitude et mécontentement : les petits maux

1. **À ce sujet, on peut se rapporter à mon ouvrage** *Maigrir et gagner 10 000 par kilo puniti,* **Éditions 5ml, www.mailgrir.com.**

de chaque jour, les maladies devenues banales, puis les maladies graves, sont autant de sonnettes d'alarme qu'il serait bien judicieux d'écouter !

En résumé...

- Légumes crus plutôt que cuits
- Fruits crus toujours en dehors des repas
- Une seule protéine par repas
- Des produits de qualité et des produits bio !
- Éviter les mélanges et préférer le plat unique
- Prendre le temps de manger
- Penser à mastiquer
- Veiller à une bonne élimination intestinale
- Boire en dehors des repas
- Supprimer le sucre et les sucreries (bonbons, gâteaux, chocolat, confiserie, pain, riz, pâtes...)- Diminuer, voire supprimer, les graisses animales, charcuteries, conserves, plats cuisinés, gibiers, crustacés, pour leur richesse en toxines et purines, puis bannissez poulets et poissons d'élevage, produits laitiers, et généralement tous les produits communs du commerce contenant trop de produits chimiques, agents conservateurs, de saveur, de goût... (lisez attentivement les listes des ingrédients !).

Règle d'or
Préférez une alimentation saine et équilibrée. Pensez cru et vivant, plat unique, calme. Favorisez une bonne élimination : buvez régulièrement. Supprimez le mot « régime ».

• La respiration

Nous pouvons cesser de manger pendant trois semaines, cesser de boire pendant trois jours, mais pas cesser de respirer pendant trois minutes. D'où l'importance de la respiration.

Les bienfaits de la respiration profonde

La respiration profonde augmente la capacité pulmonaire, développe la cage thoracique, augmente l'oxygénation cellulaire, draine les toxines, nettoie le sang et la lymphe, stimule la cellule nerveuse, fortifie le cœur, diminue constipation, cellulite et stress... Par la respiration consciente, les yogis parviennent à se guérir.

Mode d'emploi

Matin et soir, devant une fenêtre ouverte, procéder comme suit :

- Inspire/, lentement par le nez, en gonflant d'abord le ventre puis le thorax ; faites enfin remonter l'air dans le haut des poumons (quatre temps).
- Bloquez (deux temps).
- Expirez lentement par le nez, en dégonflant le ventre puis le thorax, et chassez l'air de la partie haute de vos poumons (quatre temps).

Pensez uniquement à votre respiration. Adoptez le rythme qui vous convient, sans forcer. Soyez conscient de votre respiration ! La conscience apparaîtrait comme le premier pas vers la sagesse... En tout cas, la respiration consciente est le premier pas vers sa propre santé !

Le matin

Le matin, faites trois minutes de respiration profonde en se focalisant spécialement sur l'inspiration. L'énergie apportée par le soleil et le cosmos, appelée *prâna,* s'absorbe par l'inspiration. Ces milliards de petites particules vibratoires cosmiques positives sont « vie ».

Le soir

Le soir, faites trois minutes de respiration profonde en se focalisant spécialement sur l'expiration. L'expiration, qui chasse l'air vicié des poumons, entraîne toutes les particules d'électricité statique d'ondes négatives, d'influences néfastes accumulées au cours de la journée. Mentalement, l'expiration correspond à l'élimination de tout ce qui perturbe le bon fonctionnement de la « machine » ; elle élimine stress, tracas, soucis, perturbations négatives...

La pratique de la respiration consciente matin et soir est une nouvelle habitude salutaire à mettre en place, et les « j'inspire le positif, j'expire le négatif » deviennent vôtres après dix jours de pratique, à la manière de l'installation d'un nouveau programme dans un ordinateur. Cette pratique d'une respiration profonde, consciente, a des répercussions bénéfiques dans les circonstances

diverses de la vie quotidienne. L'automatisme de la respiration consciente se mettra en place avant un effort physique ou intellectuel, avant un rendez-vous important, après une émotion forte, etc. Pensez à respirer profondément dans la journée, le plus souvent possible, dans les salles d'attente, aux feux rouges, lors de vos trajets, avant de fournir un effort... pour éliminer le stress, gagner un nouveau marché ou une nouvelle promotion...

Règle d'or

Trois minutes de respiration profonde, matin et soir, et le plus souvent possible dans la journée.

• L'exercice physique

L'exercice développe la musculature, dérouille les articulations, sculpte le corps, prédispose au bon maintien de l'ossature, favorise l'oxygénation pulmonaire, tonifie le cœur et les artères, redonne de l'élasticité au système veineux, tend à éliminer cellulite et constipation, etc.

En salle, à la maison ou en plein air, de la marche au golf en passant par la musculation, le stretching, le culturisme, l'aérobic, le yoga, le footing ou la natation, choisissez l'exercice physique le mieux adapté à vos goûts, votre morphologie et vos possibilités.

L'exercice doit être fait intelligemment, c'est-à-dire progressivement. Il sera toujours suivi d'une séance de relaxation-respiration. Le bien-être résultant de l'exercice physique permet de contrôler le bénéfice de cc dernier. L'épuisement physique ou nerveux dénote un exercice physique mal conduit et, par là même, préjudiciable à une bonne santé. Après l'effort physique, une récupération appropriée à sa propre constitution doit être rapide. Le pouls doit être pris régulièrement. Il est le métronome de vos exercices bien conduits, et quelques minutes doivent suffire pour le retour à la normalité.

Règle d'or

Quelques mouvements de gymnastique chaque jour ou, progressivement, plusieurs fois par semaine, la pratique d'un sport de votre choix, suivi d'un moment de relaxation-récupération.

• La relaxation

Choisissez une pièce calme et claire et une musique de détente si vous le souhaitez. Allongez-vous à même le sol recouvert d'un tapis ou d'une serviette.

La respiration profonde

Commencez à respirer profondément en laissant aller l'ensemble de votre musculature vers la détente provoquée par la respiration consciente. Laissez passer vos idées, ne les « accrochez pas », jusqu'au moment où vous sentez le vide d'idées (c'est le *let go* cher aux bouddhistes).

La concentration

Une autre formule de détente consiste à fixer une idée positive, un objet, un point lumineux et à se concentrer sur cette idée ou cet objet : les idées négatives parasites s'éliminent d'elles-mêmes. Continuez à respirer profondément, lentement, pendant 5 à 10 minutes, selon le temps que vous aurez programmé pour votre séance de détente quotidienne. En fin de relaxation, « reprendre ses esprits » en inspirant profondément, s'étirer, bailler et se lever lentement avec encore quelques bonnes respirations, prêt à partir pour une nouvelle phase de vie, frais, dispos, détendu et maître de ses énergies reconstituées.

Règle d' or

Cinq à dix minutes de relaxation reconcentrent les énergies vitales.

• Le sommeil

Les heures supplémentaires de sommeil fournissent une énergie nécessaire à l'auto-guérison. Il faut donc prendre le temps de dormir profondément, souvent, et « tout son saoul », disaient les anciens, devient un luxe dans nos civilisations de super-consommation !

Règle d'or

Les heures de sommeil avant minuit comptent double !

• L'importance de l'eau

L'eau lave le corps et l'esprit. Chaque matin, après les trois minutes de respiration consciente devant la fenêtre ouverte, prendre une douche en finissant par de l'eau fraîche ou froide. La douche fraîche éveille et stimule l'ensemble des fonctions organiques encore endormies. Chaque soir, prendre une douche chaude ou un bain chaud. Le chaud détend et favorise le sommeil et la détente. Pensez à pratiquer les trois minutes de respiration consciente salutaires, qui permettent une bonne déconnexion du mental, une meilleure détente et un sommeil réparateur.

Règle d'or

Une douche fraîche le matin. Une douche ou un bain chaud le soir.

La puissance de la pensée positive

Mens sana in corpore sano[2].

La stimulation mentale

Chaque pensée émise dans votre conscient s'imprime dans votre ordinateur subconscient et, selon le programme auquel vous ferez appel, resurgira du subconscient, avec ou sans votre avis. Par

2. « Un esprit sain dans un corps sain. »

exemple, lorsque vous dites « je réussis tout ce que j'entreprends », votre cerveau, ordinateur subconscient, « sait », puisqu'il l'a enregistré, que vous réussirez tout ce que vous entreprendrez. Pendant votre sommeil, vos rêves sont saturés de votre idée-maîtresse, somme de l'ensemble des idées programmées, c'est-à-dire vos pensées conscientes journalières. Vos cellules sont imprégnées de cette idée de réussite et les connexions conscientes auxquelles vous faites appel dans la journée au cours de vos conversations ou de vos actes reproduisent ces idées de réussite. Il en serait de même si vous programmiez des pensées ou des mots négatifs (« Oh mon pauvre petit », disent souvent les parents à leurs enfants : il s'ensuivra que le « pauvre petit » aura certainement beaucoup de mal à devenir un « riche grand »).

Une dynamique sérieuse

La réalité de cette imprégnation du subconscient d'idées maîtresses a fait l'objet de nombreuses études, notamment aux États-Unis ; de nombreux livres et cours démontrent l'influence des pensées positives sur le déroulement de la vie *successfull* (de Dale Carnégie, Emmet Fox en passant par Tony Robbins, sans oublier l'excellent *Livre du bonheur* de Marcelle Auclair).

Les bienfaits physiques

Il est important de souligner que les pensées positives sont capables d'influencer l'ensemble des cellules en bon état de fonctionnement. Des cellules encrassées ne permettent pas aisément le transit des messages positifs, elles auront tendance à ne pas les accepter, à les laisser fuir ou à les rejeter. D'où l'importance et la puissance d'action d'un organisme en bonne forme physique baignant dans des liquides cellulaires non acides, pour créer et installer des pensées positives.

La « mise en joie »

Vous connaissez sans aucun doute la loi des séries qui affectent positivement ou négativement un individu. L'enchaînement de pensées positives entraîne, engendre, fabrique des attitudes, des faits, des réalités positives. Il en sera de même, à l'inverse, pour les pensées négatives. Aussi, chaque matin, souhaitez-vous une bonne journée, souriez-vous. Prévoyez le programme de la journée objectivement et respectez-le. Laissez une place pour une

action gratuite, un sourire, une attention particulière, une écoule d'une personne en difficulté. Partez gaiement à vos activités, en fredonnant ou en chantant un air gai de votre choix (votre chanson du matin), ou mettez-vous une cassette de musique favorite si nécessaire, mettez-vous « en joie » (une phrase chère à l'un de mes maîtres à penser lorsque j'avais vingt ans !) ; c'est aussi le *let's enjoy !* , une des grandes phrases de nombreux textes américains et asiatiques.

Chaque soir, faites le bilan de votre journée. Regardez tous les éléments positifs que vous avez mis en place et félicitez-vous. Vous avez sans doute au moins une satisfaction positive, demain il y en aura une de plus, et, à la fin de la semaine, vous cumulerez au moins sept actions, faits ou résultats positifs. Félicitez-vous d'être resté calme, de vous être contrôlé, d'avoir accepté une erreur et d'en avoir tiré la bonne leçon... Détendez-vous et souriez intérieurement à tous vos nouveaux progrès. Le résultat du conditionnement de votre propre mental, pour le façonner en mental positif, donne rapidement de beaux fruits dont vous apprécierez toute la saveur : la saveur de votre nouvelle attitude positive dans la vie ! Le chemin vers votre succès personnel, votre réussite personnelle, votre joie intérieure...

Règle d'or

Souriez-vous le matin, faites au moins une action positive et ayez au moins une pensée positive chaque jour.

L'équilibre affectif et sexuel

L'entretien de l'harmonie dans le couple est une clé qui permet de se rapprocher des vibrations positives indispensables à l'accès au bonheur. Les Orientaux affirment que l'énergie vitale prend sa source dans l'harmonie et la sublimation de l'énergie sexuelle (le tantra, le tao). L'harmonie sexuelle dépend d'un bon équilibre physiologique associé à une bonne vitalité physique (alimentation saine, oxygénation, exercices, bonne élimination des toxines, compléments alimentaires revitalisants) et à l'équilibre mental (pensées positives, actions

enrichissantes, confiance en soi, compréhension d'autrui, séances de travail personnel sur soi, etc.).

Regie d'or

Favorisez l'harmonie de votre couple, chaque jour avec une attention particulière.

• Le soleil

Le soleil régénère. La lumière et la chaleur du soleil favorisent la vie et la recrudescence d'énergie vitale. Le bain d'air, même sans soleil, a des effets analogues. Les premiers bains de soleil de l'année peuvent provoquer de petites perturbations physiologiques (rhumes, grippes, angines, problèmes circulatoires, crises de foie) sur les sujets en faible santé ayant besoin d'éliminer des toxines, principalement les acides.

Regle d'or

Chaque fois que possible, pratiquez le bain d'air et de soleil.

• L'aromathérapie

Les huiles essentielles apportent une vitalité cellulaire nouvelle. Toutes les huiles essentielles sont génératrices d'ondes vibratoires positives et rechargent les batteries cellulaires.

Chaque matin, après la douche chaude puis fraîche, se frictionner avec des huiles essentielles toniques et dynamisantes (romarin, oranger, citron, verveine...) est vivement recommandé.

Chaque soir, après la douche ou le bain chaud, frictionnez-vous d'huiles essentielles relaxantes (lavande, marjolaine, oranger, petit grain, camomille...).

Règle d'or

Chaque jour, respirez de l'air aromatisé au moyen d'un diffuseur d'arômes, pratiquez les frictions aromatiques du matin et du soir et buvez « aromatique », grogs et hydrosols.

Partie I

L'aromathérapie



Chapitre 1

Petite histoire de L'aromathérapie

Un savoir vieux comme le monde

De tout temps et sur les cinq continents, les hommes ont utilisé les plantes pour prévenir ou guérir des maladies. Il y a plus de soixante mille ans, les peuplades primitives enterraient déjà leurs morts en les recouvrant de fleurs (fouilles des cavernes de Shanidar). Quelles étaient donc les techniques utilisées dans chaque endroit du globe, avant et après notre ère ?

En Mésopotamie

À Sumer, il y a cinquante siècles, herboristes et prêtres étaient de savants médecins qui soignaient « 1 ame pour guérir le corps », et trouvaient que « lenténèbrement » (le terme « maladie » n'existait pas encore) était une « crise curative » préparant la renaissance de l'esprit. Les frictions aux huiles essentielles étaient couramment utilisées pour entretenir la santé, rétablir la circulation du « souffle de vie » (énergie vitale), favoriser la « vivification » (guérison). Par exemple, le rôle du médecin était de permettre au patient de retrouver la « lumière de gloire » et le « secret du cœur » (la santé). À Sumer, la médecine était donc sacrée.

Une médecine bien rodée

Une éminente sumerologue française, Marguerite Enderlin, nous rapporte que le médecin-prêtre est thaumaturge et sait accompagner le patient dans la descente et lors de la remontée des enfers. Cet enseignement secret et initiatique donné à chaque médecin n'a pas encore été décrypté sur toutes les tablettes sumériennes, et peut-être restera-t-il, à jamais, inviolé ? Mais au moins sait-on qu'après une préparation spirituelle faite de recueillement et de prières, le médecin commençait sa consultation par un examen clinique très complet et très approfondi : allure générale du patient, stature, démarche, agressivité, désordres mentaux, fièvre, qualité de l'œil, de la pupille, des urines, de l'élasticité des muscles, de l'odeur, puis observation et déduction de l'état des organes et analyse des douleurs internes, enfin examen de la tête et des os. Le praticien connaissait l'importance des rythmes d'aggravation et d'amélioration des symptômes et, suivant les cas, administrait ses médications à des moments bien précis, à l'aube, au crépuscule ou pendant la nuit, comme la médecine traditionnelle chinoise le prescrit encore. D'autres tablettes mentionnent les périodes critiques d'une maladie, ses phases cycliques ou successives, et prévoient le nombre de jours séparant le malade d'une inévitable issue fatale ou bien de la guérison.

Sur certaines tablettes mésopotamiennes, datant de plus de quatre mille ans av. J.-C., on trouve, gravé en caractères cuneiformes, l'énoncé précis de prescriptions médicales. Par exemple, pour les maux de tête : « Tu mélangeras du sapin, de la myrrhe, des roses, du mucilage de sésame, de la férule commune avec du son, que tu délayeras dans de la bière ordinaire et tu lui feras un enveloppement autour de la tête ; poul-ies dermatoses : si un homme a des démangeaisons à la tête, tu pileras du ricin et de la salicorne. Avec de l'eau, tu lui laveras la tête, puis tu broieras du lai (plante non identifiée) et de l'asphodèle clans de l'huile et tu lui enduiras la tête à plusieurs reprises ; ainsi il guérira ; pour les cas de teignes, d'eczéma, de chute de cheveux... » De nombreuses prescriptions étaient accompagnées de soins avec des bains, des lavements, des purgations, des vomitifs, des jeûnes ou des régimes particuliers, des exercices physiques à pratiquer dans les jardins du temple. Dans ces prescriptions, le recours aux frictions cutanées avec des essences (de cèdre principalement), des fumigations pour les poumons et les voies respiratoires étaient prépondérantes.

• En Chine

le dieu-empereur Shen Nung (vers 2800 av. J.-C.), qui régna sur •â Chine, donna aux hommes la science de la botanique et rédigea le *Peu ts'ao,* dans lequel il livrait de nombreuses recettes d'herbes médicinales. Houang-Ti, son successeur, jeta les bases de l'acupuncture et écrivit le *Nei King,* un ouvrage de théorie médicale. Confucius (environ 551 à 479 av. J.-C.), le plus célèbre des philosophes chinois, prôna « la théorie de l'énergie vitale et des souilles » et écrivit notamment le *Traité de la chambre ci coucher* concernant le soin et l'harmonie sexuelle, édicta les lois d'hygiène corporelle, l'utilisation salutaire des bains, des douches et des massages, nous apprenant que « coït » signifie bataille de (leurs » ! Tsao-Tchouan (environ 540 av. J.-C.) et la dynastie des Han se rattachent, en médecine, « par-delà les siècles de Fer, aux saints et aux sages de l'Age d'Or ». À l'époque mandarine, « le grand médecin ne traite pas ce qui est déjà malade, il traite ce qui ne l'est pas encore » (vieil adage chinois).

• En Inde

En Inde, le premier document médical, *Tsacha raka-Sarnhida,* date de près d'un millier d'années av. J.-C. Les livres védiques, textes sacrés composés en sanscrit, sont rédigés après les invasions aryennes. Encore consulté de nos jours, *l'Ayurveda,* le grand livre médical écrit par Brahma, accorde une place importante aux plantes, aux souffles (respiration) et aux énergies. La tradition de la « science de la longévité » de *l'Ayurveda* se perpétue à travers les *Samhitâ,* qui sont de véritables traités de médecine.

• En Amérique

À la même époque, les Indiens avaient des notions d'homéopathie et connaissaient les lois et le mécanisme de la circulation sanguine. Les civilisations inca, maya et aztèque, en Amérique du Sud, connaissaient parfaitement les plantes médicinales et toxiques. Les Aztèques pouvaient classer et

utiliser plus de mille plantes ; à l'époque des Conquistadores, l'empereur Monte/.uma s'enorgueillissait de posséder un jardin de plantes médicinales.

• En Égypte

En Égypte, la marjolaine est attribuée à Osiris, l'armoise à Isis, le marrube à Horus, la camomille au Soleil. Au temps des pharaons, les principes de la médecine égyptienne étaient réunis dans les papyrus dits « Ebers », découverts dans les ruines de Louksor à Thèbes en 1873. Ces trésors archéologiques donnent une liste de remèdes et présentent la somme du savoir médical de cette époque. De tout temps, le médicament miracle fut recherché : Polydamno découvre « le suc magique propre à calmer la douleur et la colère, et qui fait oublier tous les maux ». Les papyrus datant de 2800 av. J.-C. témoignent notamment de ce que « l'origan, la cannelle, le genévrier et la menthe entraient dans les onguents et pommades, préparés en exprimant l'essence des herbes ou en les faisant macérer dans l'huile grasse ». Dans les temples, on utilise de précieux onguents et des essences savamment parfumées avec lesquels on embaume les corps des Égyptiens de haut rang. À partir de 2800 av. J.-C., à l'époque où se construisirent les pyramides de Kheops, de Khcphren et de Mykérinos, on procède aux premières expressions de plantes pour préparer les essences.

• En Grèce

En Grèce, Théophraste (372-288), le plus grand botaniste de l'Antiquité et élève d'Aristote, écrit l'*Histoire des plantes* et le *Traité des odeurs.* Est-ce le point de départ ou la digne continuation de l'aromathérapie à travers les âges ? Chiron, sage et centaure, cultiva les plantes en Thessalie et guérit la cécité de Phénix par les herbes médicinales dont la centaurée, à qui il donna son nom. A cette époque, Asclépios, dieu grec de la médecine, soigne « par la parole, les simples et le couteau », dixit Pindare. De là, le nom d'« asclépiades » désignant les médecins-prêtres, qui se faisaient

accompagner de jeunes filles représentant Hygie (déesse de la santé) et Panacée (celle qui guérit tout), les filles d'Asclépios. Les méthodes sont sommaires, limitées à quelques procédés de phytothérapie traditionnelle, de psychothérapie, de physiologie élémentaire et de petite chirurgie, nous apprend *l'Histoire de la médecine.*

PluS tard, Hippocrate écrit son livre *Des aphorismes,* dans lequel présente ses observations cliniques en 406 sentences, parmi lesquelles : « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger. » Hippocrate est considéré comme le « père de la médecine » chaque médecin diplômé prête officiellement son serment. Le *Corpus hyppocraticum*, publié un siècle après sa mort, mentionne qu'il utilisait près de 230 plantes. Plus tard, Aristote, tout philosophe qu'il était, n'en dressa pas moins une liste de 500 plantes dont il avait étudié les vertus médicinales.

«À Rome

À Rome, les huiles aromatiques entraient dans les élixirs de jeunesse et le peuplier était la plante sacrée d'Hercule. Caton l'Ancien (214-149 av. J.-C.) écrit son traité *De re rustica* dans lequel il présente les 120 plantes médicinales qu'il cultivait. Pline et son *Histoire naturelle*, puis Celsc avec son ouvrage *De re medica,* au début de notre ère, présentent les connaissances de leur temps en matière de plantes et de drogues. Grand voyageur, Dioscoride (1[cr] siècle après J.-C.) recensa dans les cinq volumes de son *De materia medica* près de 520 espèces de plantes ; ce traité fit autorité jusqu'à la Renaissance. Au XI[e] siècle de notre ère, Claudius Galenus, dit « Galien », vérifia, répertoria et coordonna dans ses écrits toutes les connaissances médicales et les formules médicamenteuses de l'Antiquité ; il fut considéré, à juste titre, comme le père de la pharmacie.

À Rome, le médecin crée et prépare pour chaque patient la composition aromatique faite des huiles du matin ou du soir, du travail ou du plaisir, de l'amour ou des prières... Ne seraient-ce pas les ancêtres de nos frictions aromatiques ?

• En Perse

En Perse, Ibn Sina, ou Avicenne (980 après J.-C.), dans les cinq volumes de son *Canon de la médecine,* relate qu'en étudiant les plantes médicinales, il découvre le moyen de préparer par distillation des essences volatiles d'herbes et de fleurs. Avicenne fut donc l'inventeur de la distillation. 11 écrivit encore *Al-Shifaa,* ou *Le livre de la guérison de l'âme,* puis *Le livre des sciences.* Son *Canon de la médecine* demeura longtemps un ouvrage de référence dans toute la civilisation médiévale.

européen

Le Moyen Âge

• Le jardin des simples

Au Moyen Âge, seuls les monastères et les maisons nobles possèdent un « herbularia », un jardin d'herbes, précieux enclos entouré de murets qui délimitent le « carré des simples ».

• Simple
On appelle simple le remède tiré d'une seule plante, pour le distinguer, par opposition, aux remèdes composés que fabriquaient alors les apothicaires.

C'est encore l'époque où l'on cherche obstinément la panacée, c'est-à-dire le remède universel (ce que Pline l'Ancien considère comme la traduction du mot « gui », que les druides gaulois cueillaient pour les cérémonies rituelles), car si les plantes servent à se nourrir et à décorer les maisons, on n'ignore plus, depuis l'Antiquité, qu'elles possèdent aussi de très grandes vertus médicinales. Vers 795, Charlemagne promulgue une ordonnance, la « Capitulaire de Villis », qui est en quelque sorte un mémorandum des 88 végétaux essentiels en médecine et sur la table. Au XIIe siècle, le livre des simples médecines, établi par les savants de la célèbre école de Salerne, est une véritable

pharmacopée méridionale et consigne toutes les connaissances dans le domaine de la médecine. Plus tard, au XVe **siècle, le codex des apothicaires dresse une liste exhaustive des remèdes.**

La médecine du Moyen Âge

Au Moyen Âge, les médecins étaient encore des religieux. Par un édit pontifical, le pape Innocent III décida qu'aucun ecclésiastique ne devrait plus exercer la médecine dans un but lucratif, ni verser le sang d'aucune façon. Les moines-médecins se mirent à cultiver des jardins d'herbes ; en quittant les ordres, ils devinrent apothicaires ou guérisseurs, vendant leurs préparations de village en village. Ceux qui choisirent de rester au sein de l'Église durent abandonner la médecine aux barbiers ! Le médecin établissait son diagnostic à partir de l'analyse des urines du patient et en consultant son horoscope. Il envoyait ensuite ses prescriptions à l'apothicaire. Le traitement des maladies tenait compte des écrits d'Hippocrate et des quatre tempéraments - sanguin, flegmatique, bilieux, mélancolique -, auxquels on associait les quatre éléments : au sang, l'air ; au flegme, l'eau ; à la bile, le feu ; à l'atrabile, la terre.

Ce n'est que plus tard que les usages internes et externes des huiles d'herbes aromatiques **figureront dans certains traitements du** XVIe **siècle. Les essences d'herbes aromatiques sont alors considérées comme le pur esprit de la plante, lilies agissent aussi bien sur les pensées et les émotions que sur le corps physique. On insistait également sur l'importance d'une médecine préventive, spécialement en ce qui concerne l'alimentation, suivant le célèbre principe d'Hippocrate : « Que la nourriture soit votre médecine. »**

» La magie des plantes

Le jardin du Moyen Âge est source de tous les bienfaits. Ce périmètre auquel on porte mille petits soins attentifs n'est-il pas, toujours, le symbole vivant d'un ancien paradis qui possédait tous les agréments, et d'où l'homme fut si tristement chassé ? Le jardin, c'est encore un royaume fait de patience et d'attente, d'humble écoute des saisons et de recueillement. Ce qui grandit là, si proche, c'est le mystère même d'une nature à la lois familière et étrange. Quelles sont, au juste, ces douces fleurs et ces petites herbes qui poussent dans le moindre creux d'une rude rocaille ? Les troubadours ne cessent de les chanter, parce qu'ils

sentent bien que sur elles passe un immense souffle de vie et de joie dont leurs belles ne sauraient trop longtemps se moquer. Dans le somptueux *Livre d'heures* d'Anne de Bretagne, les mille entrelacs fleuris de végétaux enluminent le manuscrit de hautes et franches couleurs : c'est un hymne à la connaissance et à la beauté. Et lorsqu'on n'est pas assez riche pour posséder et entretenir un jardin, on cueille les grandes herbes des robustes talus - les femmes savent si bien les reconnaître depuis tant d'années ! Ainsi se préparent-elles infusions, décoctions et liniments mystérieux en convoquant certains esprits célestes dans de longues invocations propitiatoires. Celles que l'on a taxées si longtemps de « sorcières », n etaient-elle pas, tout simplement, des jardinières d'absolu, les confidentes attentives de la pluie et du vent ? Si elles ne possédaient pas de prestigieux traités d'hortuli, comme il s'en recopiait dans nombre de monastères pour décrire la botanique médicale, elles n'en connaissaient pas moins de savantes recettes thérapeutiques et savaient les préparer. Passée dans l'usage courant, l'expression « remède de bonne femme » se voudrait, bien sûr, très péjorative, quand on serait mieux inspiré, au contraire, d'en respecter toute la portée empirique.

Le **XX**e siècle

Au début du **XX**o siècle, le célèbre René Gattefossé va renouveler l'aromathérapie. Grâce à sa passion pour les chevaux et à ses nombreuses et étonnantes expériences, y compris sur lui-même, il établit les règles précises et scientifiques d'une aromathérapie moderne et responsable. Avec une grande probité, son élève, le professeur Sevelinge, poursuivra son œuvre et confortera la pertinence de l'aromathérapie dans les domaines vétérinaires, phyto-sanitaires et en médecine humaine. Par la suite, le docteur Valnct rendra publiques la plupart des travaux de son illustre prédécesseur dans des ouvrages qui rencontreront un vif succès auprès de ses lecteurs du monde entier.

Chapitre 2

Les techniques de l'aromathérapie

La cueillette

La cueillette commence et s'achève dans la joie des parfums et des couleurs ; la fatigue de ce dur labeur participe, elle aussi, de la fête. Au début du siècle, les coupeurs, Italiens pour la plupart, venaient pour la saison et se faisaient embaucher de ferme en ferme. Aujourd'hui, cette tradition ne subsiste plus que dans les endroits retirés et dans certains domaines.

Une technique de ramassage controversée

Depuis les années 80, on utilise une machine à « ramasser » lavandes et lavandins qui, si elle les coupe plus rapidement, les endommage gravement. Les plantes ainsi récoltées auront une vie de quatre à cinq ans plus courte, le ramassage à la main leur laissant une espérance de vie de huit à dix ans (des plants bio de lavande fine ramassés à la main peuvent atteindre de quinze à dix-huit ans !).

Les plantes ramassées sont préséchées directement dans les champs pendant deux ou trois jours, étalées sur de grandes pièces de toile et couvertes la nuit, avant de prendre le chemin de la distillerie.

La carte des arômes

• Les trésors de la Provence

À quelque quinze jours près, selon les régions et l'ensoleillement des adrets et des ubacs, les plantes aromatiques de Provence se récoltent entre juin et juillet pour le thym, entre juillet et août pour la lavande, les sarriette, sauge, hysope, origan et marjolaine. La menthe, le basilic et la verveine, avec deux coupes, sont récoltés de juin à septembre.

• Les plantes exotiques

La cueillette des plantes aromatiques exotiques (cannelle, girofle, muscade, vétiver, gingembre, citronnelle, verveine exotique) se fait plusieurs fois par an en Indonésie, à Ceylan, en Inde, au Vietnam et en Chine.

Merveilleux et doux arôme de notre enfance, la vanille est une plante parasite (qui pousse et se nourrit d'une autre plante) et ne peut se distiller : il n'existe pas d'huile essentielle de vanille. On la trouve naturelle en bâton, en poudre ou encore en extrait de vanille, appellation normalement dédiée à un produit naturel : la certification bio en assure la qualité naturelle[3].

- **Arôme**

  L'appellation « arôme » correspond à un produit de synthèse à destination de la parfumerie ou de l'alimentation.

• Les fleurs

Les géraniums et les roses arrivent d'Orient, de Madagascar ou de la Réunion. L'exceptionnelle essence de rose arrive toute distillée de Bulgarie, où l'on peut survoler des centaines d'hectares de

3. Voir www.manvani.com.

culture, ce pays restant la référence en la matière. La qualité extrême de l'huile essentielle de rose de Bulgarie vaut toujours son pesant d'or ! Le Maroc et l'Égypte commencent à produire des roses, mais de qualité moindre.

• Les agrumes

Les agrumes (citron, citron vert, orange, pamplemousse), les mandarines et les bergamotes proviennent de Floride, de Californie, d'Espagne, du Portugal, du Maroc, d'Égypte ou de Corse. Ils sont distillés sur les lieux de production : les fruits pour les jus et les extraits secs, les zestes pour les essences et les extraits secs également. Les huiles essentielles de petit grain (feuilles des arbres citrus) et de néroli (boutons de la Heur d'oranger), plus précieuses et plus chères, sont distillées traditionnellement dans un alambic à vapeur, contrairement aux agrumes dont on récupère l'essence par expression mécanique.

Les graines et les semences

La coriandre, le carvi et le cumin, graines odorantes, sont distillés dans les pays slaves. Les semences de carottes sont importées et souvent distillées en France ainsi que la plupart des petites graines de semences transportables comme l'anis, le fenouil, l'aneth, etc.

• Les bois

En Provence, l'hiver, on procède au ramassage et à la distillation, après concassage, des aiguilles et des petites branches des bois : cèdre, pin maritime et sylvestre, pin noir et pin baumier, cyprès et thuya, ainsi que des baies et petits bois de genièvre et de cade. Au Canada, on distille les écorces de bouleau, dans les Alpes le sapin, dans les Landes, en Provence et en Sibérie les pins.

• Et encore...

Camomille romaine ou encore matricaire arrivent de Touraine, de Suisse ou d'Allemagne. L'Angleterre produit de grandes quantités et de nombreuses variétés de menthe et de lavande anglaises, tout comme les États-Unis. Les poivre et piment se distillent secs sur les divers lieux de production de l'Asie à l'Amérique centrale ou du Sud. Le Brésil et l'Uruguay fournissent l'essence de bois de rose (maintenant assujettie à une reforestation obligatoire), de gingembre et de certains agrumes.

Grâce à cc tour du monde, nous pourrions dresser une carte des odeurs - les douces, les corsées, les ambrées, les fruitées -, et découvrir ainsi la secrète géographie des arômes des précieuses essences naturelles.

La magie de la distillation

Nous l'avons dit, l'huile essentielle est le produit noble résultant de la distillation d'une plante aromatique (par exemple la sauge), d'une fleur (par exemple la rose), d'une semence (par exemple la carotte), d'un bois (le santal par exemple), d'un fruit (par exemple la bergamote), d'une baie (par exemple le genièvre) ou encore d'une sève d'arbre (par exemple la térébenthine). L'huile essentielle est composée de terpènes, d'esters, de phénols, d'aldéhydes, d ethers, d'oxydes, d'acides...

La formule chimique d'une essence définie varie quelque peu en fonction de l'année, de la période de maturité pour la cueillette, du terroir et de l'ensoleillement. Les « chémotypes » seront quelque peu différents, tout comme se distinguent les éléments et les tanins de plusieurs vins d'un même cru. La technique de distillation choisie, vapeur lente par exemple, et le savoir-faire du distillateur concourent à fabriquer une bonne huile essentielle, tout comme le boulanger fait un bon pain.

• **L'huile essentielle**

huile essentielle, couramment appelée « essence », est un produit volatil et odorant. Son odeur est celle de la plante dont elle est extraite. L'odeur d'une plante constitue son • identité », sa protection, son « aura ».

Il existe différentes méthodes pour « capturer » les essences, variant selon la nature de la partie de la plante distillée (fleur, racine, écorce, feuille ou baie) et selon les progrès des techniques de l'industrie du parfum.

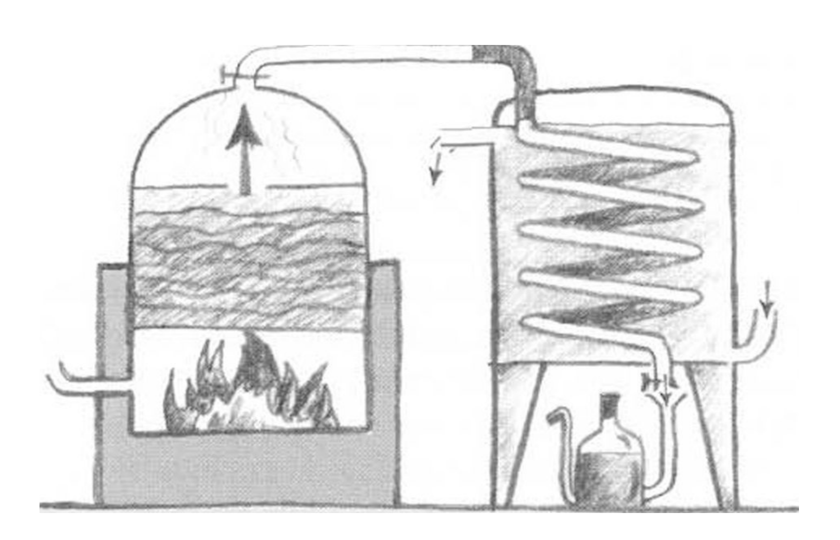
Pendant de nombreuses années, les trois seules méthodes utilisées furent la distillation pour les plantes entières, l'enfleurage pour les fleurs fragiles, comme le jasmin, la violette, la rose de niai ou le mimosa, et l'expression mécanique pour obtenir les essences d'agrumes. Pour l'usage aromathérapique, seules les nuiles essentielles obtenues par distillation à la vapeur lente et expression mécanique satisfont aux normes strictes « d'huiles essentielles aromatiques à usage thérapeutique », certifiées bio de surcroît, devenant la seule assurance d'un produit naturel.

La distillation à la vapeur d'eau

Architecture de l'alambic

D'usage courant à partir de la fin du XVIIIe siècle, la distillation à la vapeur d'eau utilise un alambic, dispositif sans lequel on ne saurait rien de l'âme des plantes. Invention des Arabes, c'est à lui que l'on doit d'avoir domestiqué le feu pour distiller les plantes et en recueillir les volatiles essences. L'alambic à feu nu est le plus ancien : le chauffage au bois se faisait sous la cucurbite ; cependant, il n'était pas facile d'en régler la chaleur.

La durée de la distillation peut varier considérablement d'une plante à l'autre, mais soustraire d'une vapeur rebelle quelques larmes dont on recueillera le précieux du cœur est toujours une opération délicate. Chaudière, col-de-cygne et cuve ont ce pouvoir d'apprivoiser l'invisible pour nous en restituer toute la magie.



Système d'alambic à feu nu

Mode d'emploi

Fleurs, plantes ou parlies de la plante sont placées par centaines de kilos ou par tonnes dans le bac en cuivre. Cette chaudière s'appelle aussi la « cucurbite ». Le chauffage crée, par ébullition, une vapeur lente qui se charge au passage des essences de la plante dont elle a fait éclater les « sacs aromatiques ».

La vapeur odorante passe dans le chapiteau ou tête d'alambic, dans le col-de-cygne, puis dans le serpentin du réfrigérant ou du refroidisseur. Elle se condense et redevient liquide. Ce liquide précieux est recueilli au robinet dans un essencier, encore appelé « vase florentin ».

De densité différente, les deux substances vont se séparer naturellement. Plus légère que l'eau, l'essence reste en surface tandis que s'écoulent par la partie basse ce que l'on appelle les « petites eaux ». La cohobation ou cohobage consiste à faire passer plusieurs fois par un siphon relié à la cucurbite ces eaux florales sur les plantes pour obtenir des eaux plus parfumées : eau de rose, eau de fleur d'oranger... L'essence, elle, est décantée puis filtrée. Elle peut aussi être affinée grâce à un œuf de rectification.

L'essence précieuse est conservée à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air et sera transportée dans des bouteilles protégées

de paille ou des récipients hermétiques en cuivre, en fer ou en inox, appelés estagnons, fermés par un bouchon de liège scellé à la cire. D'autre part, contenant des micro particules d'huiles essentielles en suspension, l'eau de distillation est soigneusement mise dans d'autres fûts. Selon sa qualité, on l'appelle une « eau florale », un « hydrolat » ou, comme je l'ai baptisé, un « hydrosol », qui correspond aux vingt premiers litres de distillation à l'eau de - urce avec des plantes sauvages ou de culture biologique, contenant des micro particules d'huile essentielle. Les fins de distillation ne contiennent plus que quelques millièmes d'essence en suspension. Ces eaux distillées aromatisées de tête de distillation partiront vers les laboratoires pour être transformées en produits de beauté ou encore en boissons aromatisées.

Si toutes les plantes peuvent se distiller, elles ne génèrent pas toutes une huile essentielle : seules les plantes à forte teneur en principes aromatiques donneront des huiles essentielles, soit toutes les plantes aromatiques culinaires et certaines fleurs odorantes. L'hydrolat (eau qui a servit à la distillation) peut être utilisé même lorsqu'il n'y a pas de production d'essence, comme pour les hydrolats de champignon, de buis, de gui, de tilleul, de bleuet ou d'achillèe millefcuille.

Un procédé pérenne

En Provence, lavande, Lavandin, sauge officinale et sclarèe, céleri, carotte, menthe, verveine officinale, cyprès, cèdre, pin, origan, marjolaine, camomille, thuya sont encore distillés à la vapeur comme autrefois.

L'expression mécanique

Ce traitement particulier concerne uniquement les citrus ou agrumes. La pulpe est extraite, puis le zeste est humecté et pressé. On recueille l'eau et l'essence qui seront séparées par différence de densité à la fin d'une décantation à froid.

L'enfleurage

Ce procédé est destiné spécialement à l'extraction d'essence de fleurs fragiles (il évite de trop chauffer les fleurs). Celles-ci sont

étalées sur des châssis enduits de graisse animale inodore (porc et bœuf) et renouvelées tous les trois ou quatre jours, jusqu'à saturation.

Les graisses, saturées de substances odorantes, sont traitées à l'alcool, entraînant le parfum sans les graisses. Cette opération s'appelle 1' « épuisement ».

Ce procédé est encore utilisé par les quatre cinquièmes des maisons qui souhaitent avoir les « cœurs » de certaines fleurs comme le jasmin, la tubéreuse, la fleur d'oranger, le narcisse, la jonquille, la violette.

Extraction

Ce procédé, mis au point dans la seconde moitié du **XV**^e siècle, consiste à traiter la matière première par un solvant (hexane ou benzène). Les fleurs sont lavées plusieurs fois dans un extracteur, le solvant saturé est décanté (abandon des impuretés), puis concentré par distillation partielle. On recueille le premier produit parfumé appelé « concrète ». Le solvant récupéré, quelque peu chargé en matières odorantes, sera réutilisé dans un prochain lavage. Ensuite, la concrète mélangée à de l'alcool sera brassée, filtrée, glacée (-12 à -15 °C), puis à nouveau filtrée pour séparer les cires végétales insolubles. Une ultime concentration, sous pression réduite, permettra d'obtenir l'essence pure dite « absolue ».

Autres procédés

En dehors de ces quatre procédés, l'industrie de la distillation connaît trois autres traitements spécifiques des essences :

La purification : distillation des parties légères.

La déterpénation : élimination des terpenes.

Le fractionnement : isolation d'un constituant ou « isolat ».

Un grand cru...

Savez-vous que, tout comme le raisin d'une même région et appellation donne des crus différents, les huiles essentielles d'une même appellation donnent aussi des « crus » différents : odeur, arôme, composition des éléments, etc. ? Les huiles essentielles d'un même terroir seront également différentes selon le « coup de patte » du distillateur, son savoir-faire, ses alambics (température et pression, temps de distillation, etc.). Le fait d'employer une culture chimique, biologique ou des plantes sauvages apporte des différences sur une même appellation et nous savons encore que les plantes ont besoin d'être aimées, cueillies au bon moment à la main, plutôt que torturées par une « arracheuse ».

La culture biologique

Une culture respectueuse de la vie

Culture respectueuse de la vie, la culture biologique n'utilise aucun engrais chimique, ni insecticide ou parasiticide d'aucune sorte. Seuls les amendements marins, végétaux (parmi lesquels les engrais verts faits de luzerne, de pourpier et de fenugrec) ou minéraux, sont autorisés. Du reste, les huiles essentielles sont parfois utilisées dans la culture biologique : ainsi l'huile essentielle d'ail est un anti-parasitaire à raison d'une goutte pour cent litres d'eau d'arrosage, et l'hydrosol de tanaisie en pulvérisation vient à bout des cicadelles.

Les garanties de la culture bio

Les labels

Des organismes définissent des cahiers des charges très stricts : leur respect donne droit à l'obtention d'un label contrôlé par les organismes certificateurs Écocert et Qualité Fiance en ce qui concerne les cosmétiques bio en France. La certification AB, produits issus de l'agriculture biologique, concerne le domaine alimentaire en Europe.

Le respect de la nature

Les avantages de la culture biologique sont évidents et nombreux : cesser de polluer la terre, bannir les résidus chimiques des fruits, des légumes, des plantes et des arbres, éviter de polluer les nappes phréatiques tout en maintenant naturellement l'équilibre des sols afin que les enfants à venir puissent toujours consommer une fraise au goût inimitable de... fraise, ou un pain de céréales digne de ce nom.

La culture en biodynamie est une culture biologique qui tient également compte de l'astrologie et des cycles lunaires pour les plantations et les cueillettes, selon les principes de l'école Rudolf Steiner du Goetheanum (Suisse). Son label se nomme Demeter.

La santé

En plus du respect des goûts authentiques et du privilège de nous proposer des produits de qualité, l'agriculture biologique contribue à l'épanouissement de notre santé. Connaissons-nous vraiment les interactions et les inconvénients de tous les produits chimiques d'une alimentation standardisée que la grande distribution nous impose ? Quelques derniers exemples retentissants concernant la viande et le poisson nous amènent à réfléchir et favorisent la sensibilisation d'une grande partie des consommateurs aux indéniables vertus d'une agriculture biologique.

Haro sur les produits chimiques !

Savez-vous que la moyenne nationale par personne et par an en Europe est de 4,8 kg de produits chimiques ingérés ? Comment est-ce possible ? Cela s'explique par les pesticides et les engrais utilisés dans les cultures et l'alimentation animale, conservateurs, agents de texture, colorants alimentaires, modificateurs de goût, médicaments, produits de beauté, etc. Savez-vous que les scientifiques américains avouent que la cause première des cancers du sein chez la femme serait l'utilisation intempestive de déodorants corporels ?

Partie II

Les huiles essentielles

Chapitre 3

Tout savoir sur Les huiles essentielles et les hydrosols[4]

En aromathérapie, nous choisissons des essences naturelles cultivées et distillées avec soin. Elles seules peuvent apporter les résultats escomptés. De même, nous préférons l'essence entière, non déterpénée. En effet, la déterpénation (le fait d'enlever les terpènes) modifie la synergie de l'essence. Nous parlerons toujours des actions et des bienfaits des huiles essentielles à condition qu'elles soient obtenues par distillation à la vapeur d'eau ou par expression mécanique de plantes ou de fruits non surchauffés. Ces huiles essentielles sont évidemment non « coupées » et non « reconstituées » synthétiquement.

La qualité des huiles essentielles

Les chémotypes

L'origine de la plante distillée est précieuse car elle donne, avec son « cru », ses propriétés. En effet, la proportion des constituants peut sensiblement varier d'un terroir à l'autre. Les thérapeutes utilisant l'aromatogramme préféreront des huiles essentielles chémotypées.

4. Voir la definition des hydrosols page 307.

La partie distillée de la plante donne une autre indication prépondérante ; pour la cannelle par exemple, la proportion de certains constituants varie fortement entre la cannelle écorces et la cannelle feuilles. Même chose pour le girolle clou ou le girofle feuilles...

Les caractères organoleptiques

Bien que moins rigoureux, les caractères organoleptiques sont des paramètres intéressants dans l'exigence de la qualité des huiles essentielles. La couleur, définie à la sortie de l'alambic, se modifie cependant avec l'oxydation et le vieillissement : la sarriette d'un beau rouge sombre devient noirâtre, la camomille matricaire d'un beau bleu indigo devient brunâtre, etc. L'odeur et la saveur ne peuvent être jugées que par un « nez » connaisseur.

• Les opalescences

Les opalescences dénotent à coup sûr la falsification des huiles essentielles, excepté pour les opalescences normales du litsea cubeba, du patchouli, de l'amyris et du santal, provoquées par le fer en suspension. La lavande peut montrer une opalescence à la fin de la distillation : les particules d'eau en suspension en sont la cause. On supprime cette opalescence en filtrant au sulfate de soude (en industriel), et en refiltrant plusieurs fois. L'autre moyen d'éviter les opalescences dans la lavande est de distiller les plantes mi-sèches et non fraîches.

Les mesures physiques et chimiques

Les mesures physiques complètent la mesure des caractères organoleptiques : ce sont essentiellement le pouvoir rotatoire, la densité, l'indice de réfraction et la solubilité dans l'alcool éthylique.

- Les analyses chimiques telles que les indices d'ester et d'acide, les dosages de terpènes, phénols, cénols, etc. complètent les analyses physiques.

Depuis le XIX[e] siècle, l'industrie de la parfumerie en pleine expansion et la mise au point des analyses chromatographiques ont apporté des éléments nouveaux aux fabricants distillateurs. Pour s'assurer de la qualité des huiles essentielles, il est possible actuellement de recourir à différents tests : l'analyse bioélectronique, la chromatographic en phase gazeuse ou liquide, la cliromatograhie capillaire, moléculaire (R.M.N.), les analyses en couches, la radiesthésie. Ces analyses permettent de déceler des falsifications, tout comme un « nez » peut également le faire d'une manière empirique mais sûre.

Mesures physico-chimiques, caractéristiques organoleptiques, analyses bio-électroniques, Chromatographie, spectographie de masse el radiesthésie sont des facteurs utilisés dans la définition de la qualité des huiles essentielles. Sur simple demande à votre fournisseur, un grand nombre de ces caractères peuvent vous être fournis, moyennant une participation financière, le coût de certaines analyses étant élevé.

Où trouver ses huiles essentielles ?

Sans entrer plus avant dans des détails relevant plus du travail d'un biologiste, il est important de rechercher des huiles essentielles de bonne qualité. Vous les trouverez dans les pharmacies spécialisées et les magasins de diététique de bonne réputation. Les essences trouvées dans les boutiques de gadgets ou d'objets exotiques ne peuvent en aucun cas être consommées pour un usage thérapeutique. Synthétiques, elles sont destinées à la fabrication de parfums. Elles sont souvent vendues dans des flacons transparents.

Qui vend une huile essentielle de qualité peut et souhaite vous donner le maximum d'indications, de caractères et de « garanties » sur son origine. Qui vend une essence de synthèse ne s'empi esse pas de vous fournir des éléments de qualité qu'il ne saurait obtenir.

La conservation des huiles essentielles

• L'huile essentielle

L'huile essentielle se conserve parfaitement quelques années à l'abri de la chaleur et de la lumière. Pour preuve, on a retrouvé des essences dans des doubles jarres en terre cuite dans les pyramides d'Égypte.

Des flacons de verre teinté sont nécessaires à la bonne conservation des huiles essentielles. Si après un ou deux ans, on n'utilise plus les huiles essentielles en traitement interne, elles peuvent sans inconvénient alimenter les diffuseurs d'arômes. Portons une attention particulière aux huiles essentielles d'agrumes qui s'oxydent plus rapidement que les huiles essentielles de plantes aromatiques.

• L'hydrosol®

L'hydrosol est plus fragile que l'huile essentielle et ne se conserve que quelques mois sans s'altérer. Un dépôt semblable à des poussières en suspension (pin) ou une mère de vinaigre (sauge, cèdre) peut apparaître rapidement. Un simple filtre en papier peut nettoyer l'hydrosol. Pour être consommable, son odeur ne doit pas être altérée. Lorsqu'une fermentation se crée, provenant d'une conservation inadéquate (chaleur, lumière, âge), le produit est détérioré et, par conséquent, inutilisable.

L'hydrosol se conserve dans des flacons de verre teinté ou opaque, à l'abri de la chaleur et de la lumière, en moyenne trois à douze mois après sa distillation.

Les propriétés des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont toutes :

antiseptiques (antimicrobiennes et anti-infectieuses) ;

désintoxicantes (solvantes, défloculantes et émonctorielles) ;

revitalisantes (supports d'énergie vitale et régulatrices du système nerveux et des glandes hormonales) ;

électives (intelligentes, aimantées par l'organe déficient ou la fonction affaiblie à un moment donné).

Elles ont chacune des propriétés spécifiques :

- calmante ;
  anti-douleurs ;
  tonique ;
  circulatoire ;
- anti-fatigue ;
  respiratoire ;
- digestive ;
  régénératrice de la peau ;
  amincissante ;
  carminative ;
  émolliente ;
- adoucissante ;
  rafraîchissante ;
  réchauffante.

Les huiles essentielles ne sont pas des huiles grasses, leurs composants volatils ne tachent pas le papier. La subtilité de leur action, leur rapidité et leur puissance d'effet, l'étendue du champ thérapeutique contrôlé et, surtout, leurs actions énergétiques, électromagnétiques et vibratoires sont autant de paramètres actifs et étonnants qui font la particularité des huiles essentielles.

Il n'existe pas d'accoutumance à leur emploi, elles gardent toujours les mêmes effets, les résultats demeurent constants et ne

s'amenuisent pas avec le temps, sauf pour les huiles essentielles d'agrumes que l'on choisira par sécurité de *distillation* récente (de 12 à 18 mois maximum).

• Super action

Concentrés de principes actifs, les huiles essentielles permettent, en thérapie, des actions multiples et rapides. Les concentrés de plantes en jus, alcoolalures et infusions n'ont pas la puissance d'action des huiles essentielles.

Les propriétés d'une plante en infusion, décoction, en poudre ou en concentrât, en extrait sec, en macération alcoolique ou huileuse, ne sont pas forcément les mêmes que celles des huiles essentielles des plantes correspondantes. Le citron en est un bon exemple : le jus, l'alcoolalure, la poudre sèche et l'huile essentielle donnent quatre produits aux propriétés différentes.

La variété de la plante et la partie distillée donnent également des principes aromatiques, avec des propriétés peut-être voisines, mais pas identiques : par exemple, la plante de géranium Robert (que l'on ne distille plus depuis cinquante ans) aurait des propriétés antidiabétiques notoires, alors que l'huile essentielle de géranium bourbon ou rosat ne possède pas.

Quant à la rapidité d'action des huiles essentielles, trois à six semaines suffisent en général pour rétablir un terrain déséquilibré dans les affections relevant d'un traitement aromatique.

• Électivité

L electivité est un phénomène unique dans le domaine de la thérapie naturelle : appliquée sur un endroit du corps, une huile essentielle est attirée par la partie du corps, l'organe momentanément déficient ou la fonction affaiblie ! Cette capacité exceptionnelle d'être comme « aimantée » est une propriété spécifique de l'huile essentielle.

• Puissance

Les huiles essentielles ne sont pas une panacée, mais clans 90 % des cas, dans les cinq à dix premiers jours du traitement, elles permettent une amélioration notable en augmentant l'énergie vitale. Dans tous les cas, le traitement sera complété par une hygiène de vie saine, selon les principes de la naturopathic fondamentale.

• Action physico-chimique

On note d'étonnants résultats sur toutes les maladies traitées par les huiles essentielles lorsque le pH sanguin du patient est alcalin, le Rh2 correspond à une solution oxydante, et la resistivité faible.

«Action sur l'énergie vitale

Par induction (comme dans un système électrique), 1' « action vibratoire » de chaque huile essentielle relance les vibrations internes, revitalise et « bouscule » l'ensemble des cellules constituant le corps humain, soit les soixante milliards de petits « moteurs électriques » cellulaires, quel que soit le mode d'absorption (respiration, friction ou traitement interne). L'aromathérapie se situe aux premières places des médecines dites de « terrain » puisqu'elle agit directement en augmentant la force vitale, permettant ainsi le renforcement des immunités naturelles et la possibilité d'auto-guérison.

Action sur le corps énergétique

Effluves subtils, éthériques et volatils, les huiles essentielles sont en accord parfait, par analogie, avec les corps subtils et éthériques. Elles peuvent prévenir la manifestation d'une perturbation d'origine énergétique, stopper son évolution et/ou sa transformation en maladie physique. Avant môme d'obtenir des résultats

bienfaisants sur le corps physique, l'huile essentielle agit positivement sur les corps énergétiques. Ces mesures se font avec un appareil à effet Kirlian, un appareil de mesure de l'aura, ou encore une règle de Kras.

Comment utiliser les huiles essentielles ?

La synergie des huiles

Les mélanges d'huiles essentielles en synergie augmentent leurs bienfaits par rapport à une indication précise.

- **Synergie**
  La synergie est l'association de plusieurs facteurs dont l'action coordonnée concourt à un même but.

Le potentiel thérapeutique de tout produit est renforcé par la synergie. Celle-ci est la source de propriétés supplémentaires auxquelles la simple addition de plusieurs éléments ne peut prétendre. Les huiles essentielles utilisées en synergie créent donc un nouveau produit aux propriétés différentes, voire décuplées, et pour lequel les possibilités thérapeutiques s'avèrent meilleures, plus sélectives et plus efficaces. Pour nous résumer, la synergie équivaudrait à établir que 1 + 1=3.

• Le respect des doses

Il faut insister sur l'importance de doses faibles, de cures courtes, et des huiles essentielles différentes lors d'un même traitement. Les huiles essentielles combattent rapidement le mal et, dans le même temps, elles modifient le terrain. L'effet de Plateau (du nom de la personne l'ayant mis en évidence) est la

réponse physiologique à une médication donnée (avec des doses précises) qui apporteront des résultats proportionnels jusqu'à un seuil défini. Lorsque la close prescrite est dépassée ou que le Traitement est prolongé, les résultats jusqu'alors proportionnels peuvent s'inverser (l'huile essentielle de marjolaine est calmante mais, à forte dose, elle devient épileptisante) ; l'effet obtenu peut même être à l'opposé de celui recherché.

Dans tous mes ouvrages d'aromathérapie, je préviens des graves dangers d'une utilisation « à l'aveuglette » des huiles essentielles et des effets nocifs de doses trop importantes. Il faut respecter ies doses conseillées pour les indications des cas pathologiques donnés ou les indications préventives conseillées. En résumé, des doses faibles pendant des cures courtes avec un changement et un ajustement judicieux des huiles essentielles au cours du traitement donnent toujours de bons résultats thérapeutiques. Pour nos amis les chats, les chiens et les chevaux, on utilise les huiles essentielles et les hydrosols. Leurs effets sont identiques pour eux comme pour nous, seules les doses changent suivant le poids de l'animal. C'est l'aromathérapie vétérinaire[3].

5. Voir mon livre *Aromathérapie vétérinaire,* Éditions 5 ml.

Bibliothèque Principale
Ville de Möns C.C.J.
Jemappes

Chapitre 4

Les principaux problèmes

La force qui nous a créés el nous fait vivre peut nous guérir.

Adage de guérisseurs brésiliens.

Tableau d'entrées par maladies

Maladies	Huiles essentielles correspondantes
Abcès denta ire	**Girofle.** Voir Dents.
Accouchement (faci li 1er)	*Verveine* infusion + *Sauge* huile essentielle.
Acné	**Citron.** Sassafras. *Eucalyptus. Lavande.* **Genièvre.** *Cèdre.* Voir Peau et *Cajeput.*
Aérophagie	**Carvi. Muscade.** *Coriandre. Cumin.*
A isselles (transpiration)	Voir les antisudorales.
Allergie	**Camomille.** *Cèdre. Bois de rose. Lavande.* Diffusion clans l'atmosphère.
Alopécie	Voir Cheveux.
Amaigrissement	Voir les huiles amincissantes.
Aménorrhée	**Persil. Citron.** Muscade. *Cyprès.* **Sauge.** *Géranium.*
Amincissement	Voir les amincissantes.
Ampoules	**Lavande.** *Géra nium.*

Maladies	Huiles essentielles correspondantes
Anémie	**Citron.**
Angine	**Citron. Sarriette. Origan.** *Géranium. Camomille.*
Angoisse, anxiété	**Basilic + Marjolaine.** **Voir les huiles anti-dépressives et** *Lavande.*
Apiñe	**Citron. Sarriette.**
Aillirose, arthrite	**Voir les antirhumatismales.**
Asthénie	**Voir Fatigue.**
Asthme	**Hysope.** *Lavande. Camomille. Cajeput.* *Eucalyptus. Origan.* **Recettes à** *Hysope* **et** *Cajeput.*
Ballonnements	**Voir Aérophagie, les digestives.**
Blennorragie	**Santal.** *Thuya. Sarriette. Origan.*
Blessures	**Lavande.**
Bronchite	**Hysope. Niaouli. Cajeput. Cèdre.** **Voir les respiratoires.**
Brûlures	**Lavande + Géranium.** *Rose. Niaouli. Romarin.*
Calculs *Urin a i res*	**Genièvre.** *Santal. Ylang-yUmg.* *Citron. Gaulthérie. Lemongrass.*
Biliaires	**Genièvre. Santal. Citron.** *Romarin.*
Cancer (prévention)	**Oignon. Rose.**
Candida albicans	**Sarriette. Voir Mycoses.**
Caries dentaires	**Girolle.** *Lavande.*
Cellulite	**Bouleau. Genièvre. Gaulthérie. Cyprès.** *Origan. Lavande. Romarin.*
Céphalées	**Voir Maux de tête.**
Cheveux	**Recettes à** *Sauge* **et** *Cèdre.*
Chute	*Lavande + Sauge + Thym.*
Renforcement	*Ylang-ylang. Cèdre.*
Gras	**Lavande + Sauge + Thym + Cèdre.**

Choléra	**Menthe. Origan. Thym.**
Cholestérol (excès de)	**Romarin + Géranium.**
Cicatrisant	**Lavande. Géranium.** *Romarin. Niaouli.*
Circulation	**Citron. Cyprès. Sauge.** Voir les circulatoires.
Cirrhose	**Origan. Romarin.**
Colibacillose	**Origan.** Recette à *Origan.* N° 1 de l'aromatogramme.
Coliques	**Cannelle.** *Can i. Bergamote. Orange.*
Colite	**Camomille.** *Carvi. Lavande. Marjolaine.* Voir *Carvi.*
Colites spasmodiques	**Cannelle + Camomille.**
Comédons	**Citron.** *Sassafras. Genièvre.*
Conjonctivite	Citron en jus. Voir recette à *Citron.*
Constipation	Des plantes, une alimentation équilibrée, mais pas d'huiles essentielles spécifiques contre la constipation.
Coryza	Voir rhume de cerveau.
Couperose	**Cyprès. Bois de rose. Rose.**
Coups de soleil	**Lavande. Géranium. Menthe.**
Coups	Voir Hématome.
Coupures	**Lavande.** Voir Blessures.
Courbatures	**Romarin.** *Térébenthine.*
Crevasses	**Lavande + Citron.** *Bois de rose.*
Cystite	**Cajeput. Santal.** *Uivande. Pin.*
Dartres	**Citron.** *Géranium.*
Dentition (douleur)	Des enfants : **Camomille.**
Dents (infections)	**Girofle.** Voir recette à Girolle.
Dépression nerveuse	**Basilic + Marjolaine.** Voir les anti-dépressives.

Maladies	Huiles essentielles correspondantes
Dermatoses	Voir Peau.
Diabète	**Genièvre, Eucalyptus, Citron +** *Géranium Robert en plante.*
Diarrhée (Dysenterie)	**Cannelle.** *C'a ivi. Muscade.*
Digestion	Voir les digestives.
Douleurs	Voir les antalgiques.
Dysménorrhée	**Sauge. Cyprès.** *Estragon. Camomille.*
Dyspepsie	Voir les digestives.
Ecchymose	**Lavande.** *Géranium.* Voir *Hysope.*
Échauffement musculaire	**Romarin. Térébenthine.** *Bouleau. Santal.*
Eczéma	**Rose.** *Lavande. Géranium. Genièvre Santal. Cèdre. Niaouli.*
Embonpoint	Voir les amincissantes.
Engelures	**Lavande +** Citron (en jus).
Enterocolite	**Lavande. Carvi.** *Camomille.*
Entorse (foulure)	**Romarin. Genièvre** + Cataplasme d'argile.
Épidéi 11 ies (prévet ition)	Voir les antiseptiques, les antibiotiques (essentiellement en diffusion dans l'atmosphère).
Epilepsie	**Basilic.** *Cajeput. Camomille.*
Escarres	Voir recettes **Lavande.** *Pin.*
Excitation	Voir les calmantes.
Fatigue	La fatigue, ou épuisement des énergies vitales, nécessite une restructuration de l'hygiène de vie : lire les dix règles d'or.
Générale	**Citron. Géranium.** *Romarin. Origan. Coriandre.*
Physique	**Romarin. Coriandre.** *Origan.*
Nerveuse	**Basilic + Marjolaine.** *Lavande.*
Intellectuelle	*Coriandre. Girolle.* **Muscade.** *Romarin.*
Sexuelle	**Sarriette.** *Cannelle. Gingembre. Muscade. Coriandre. Romarin. Santal. Ylang-ylang.*
Morale	*Verveine* en diffusion ou harmonie.
Musculaire	Voir les anti-dépressives. *Romarin + Genièvre. Térébenthine.*

Fermentations intestinales	Voir les digestives et les antiseptiques intestinaux. **Carvi «** oxygénant intestinal n°1».
Fièvre	**Citron + Sauge.** *Camomille.*
Fièvre tropicale	**Lemongrass.** *Yïang-ylang.*
Flau ile\ices	Voir Aérophagie et les digestives.
Foie (insuffisance chi)	**Romarin. Menthe.**
Frigidité	**Cannelle.** *Sauge.*
Furoncles	**Lavande + Citron.**
Gale	*Pin. Can'i.*
Gencives *Raffermissement*	**Citron.**
Gingivite *Inflammation*	**Citron +** Argile en poudre. **Lavande + Camomille.**
Gerçures	Citron en jus **+ Lavande.**
Goutte	**Genièvre. Gaulthérie.** *Cajeput.* *Romarin. Basilic. Sassafras. Bouleau.*
Grippe	**Eucalyptus. Thym. Origan. Cannelle.** Voir *Cannelle* pour le grog anti-grippe.
Haleine (fétide)	**Menthe.** Muscade. Girofle.
Hématome	**Hélichryse.** Lavande + glace.
Hémoptysie	**Citron. Eucalyptus. Camomille.**
Hémonragieutérine	**Cyprès. Citron. Sauge.**
Hémorroïdes	**Lavande + Cyprès** en usage externe.
Hépatite virale	**Origan. Menthe. Cannelle. Romarin.**
Herpès	**Citron. Géranium. Origan.**
Hoquet	**Estragon.**
Hypertension	**Citron. Lavande. Ylang-ylang.**
Hypotension	**Hysope.** *Romarin* (régulateur).
Hystérie	**Néroli.** *Lavande. Marjolaine.*
Impuissance	Voir les aphrodisiaques.

Maladies	Huiles essentielles correspondantes
Indigestion	Voir les digestives, recette à *Girofle.*
Infections	Voir les antiseptiques.
Insolation	Voir Coups de soleil.
Insomnies *Des enfants* *Des adultes*	 **Lavande. Orange.** **Lavande. Marjolaine.** *Petit grain. Néroli. Orange.*
Instabilité psychique	**Basilic + Marjolaine. Bergamote.**
Intoxication médicamenteuse	**Menthe.**
Irritabilité	**Basilic + Marjolaine. Néroli + Orange. Lavande.**
Jambes lourdes	**Cyprès + Sauge** *+ Menthe + Géranium.* Recette à *Sauge.*
Jaunisse	**Origan. Romarin. Citron.**
Laryngite	**Lavande + Pin + Cajeput.** Voir les respiratoires.
Lavement	Recette à Lavande.
Leucorrhée	**Santal + Lavande.** *Genièvre. Hysope.* Recette à Hysope.
Lithiase biliaire	Voir Calculs biliaires.
Longévité	Hygiène alimentaire, exercice physique, respiration et utilisation régulière des huiles, pensées positives.
Mal de mer	**Menthe.**
Maux de tête	**Lavande. Camomille.**
Mélancolie	Voir les revitalisantes.
Mémoire (perte de)	**Girofle.** *Muscade. Coriandre.* Recette à *Romarin.*
Ménopause (troubles)	**Sauge.** *Cyprès. Citron.*
Migraine	**Lavande. Camomille. Menthe.** *Marjolaine.* Recette à *Lavande.*
Muguet (candida albicans)	**Origan. Thym.** *Cannelle. Sarriette. Girofle.*

Muscles	**Bois de rose. Lavande. Sauge. Romarin.** *Sarriette.*
Mycose (deis pieds)	**Lavande + Sauge + Rose.**
Nausée	**Romarin. Estragon. Menthe.** Voir recette à *Girolle.*
Nephrite	**Santal. Ylang-ylang. Genièvre.**
Nervosité	**Lavande. Marjolaine. Néroli.** *Orange. Petit grain.* Voir les anti-dépressives.
Neurasthénie	Voir les anti-dépressives.
Névralgies *Dents, oreilles* *Rhumatismales* *Faciales*	 Recette à *Cajeput.* **Lavande. Marjolaine.** Voir *Cajeput.* **Camomille.**
Obésité	**Genièvre. Citron.** Voir les amincissantes. Recettes à *Citron, Genièvre, Géranium.*
Odorat (perte de)	Toutes les huiles essentielles en diffusion *Basilic en feuilles.* Recette à Basilic.
Ongles (faiblesse)	Voir *Citron.*
Oreillons	**Camomille** en usage externe. Citron en jus. Voir recette à *Citron.*
Otite	Citron en jus. Voir recette à *Citron.*
Oxyures	**Ail** en huile essentielle diluée à 2 %. **Origan. Carvi. Menthe.**
Palpitations (du cœur)	**Petit grain. Néroli.** *Menthe.*
Paludisme (malaria)	**Origan. Thym. Cannelle. Sarriette** et les huiles essentielles de laromatogramme.
Panari s	**Lavande** en usage externe. Voir les antiseptiques.
Papillome	**Thuya** en usage externe.
Parasites intestinaux	**Menthe. Bergamote.**
Paralysie (suite de)	Toutes les huiles essentielles en friction et en diffusion dans l'atmosphère pour régénérer l'ensemble de l'organisme.

Maladies	Huiles essentielles correspondantes
Pean	
Entretien	**Carotte. Bois de rose. Citron. Rose.**
Nettoyage	**Sassafras. Cèdre.** *Genièvre. Cajeput.*
Revitalisation	**Romarin. Bois de rose. Santal. Rose.** *Ylang-ylang.*
Antirides	**Bois de rose + Rose. Romarin.**
Dermatoses	**Citron. Lavande. Géranium.** Recette à Lavande.
Pertes blanches	Voir Leucorrhée.
Pieds	
Pieds chauds	**Lavande + Menthe + Romarin.** *+ Bois de rose + Géranium.* Recette à *Cyprès.*
Transpiration des pieds	**Sauge + Cyprès + Lavande.**
Pipi au lit	**Cyprès.**
Piqûres d'insectes	**Lavande + Géranium + Cannelle.** Recette à Cannelle et *Sassafras.*
Plaies	
Infection	**Lavande. Cajeput.**
Cicatrisation	**Lavande. Géranium. Romarin.** *Origan. Niaouli. Hysope.* Recette à Hysope et Origan.
Pneumonie	Voir les respiratoires.
Poux	**Géranium.** *Lavande. Sauge.*
Prostatite	**Thuya. Santal.** *Pin.*
Prurit	**Lavande.** *Cèdre.*
Psoriasis	Voir recettes à *Cajeput* et *Géranium.*
Règles et problèmes féminins	Voir Aménorrhée. Dysménorrhée. Leucorrhée.
Rétention d'eau	**Genièvre. Bouleau. Gaulthérie.** Voir les diurétiques.

Rhinite	**Lavande. Camomille.**
Rhumatismes	**Genièvre +** *Pin + Térébenthine.* *Roina) in. Enealyptiis.* Recettes à *Sauge, Genièvre,* Romarin.
Rhume	Toutes les huiles essentielles de l'aromatogramme.
Rhume des foins	**Camomille.** *Lavande. Ilysope.*
Rides	**Rose. Bois de rose. Romarin.**
Sang	Voir les circulatoires.
Sciât iq ne	**Sassafras.** *Lavande. Marjolaine. Lemongrass.* Recettes à *Genièvre* et Sassafras.
Séborrhée	
Pour la peau	**Lavande + Sauge + Bois de rose.**
Pour les cheveux	**Lavande + Sauge + Thym + Ylang-ylang.** Recette à Sauge.
Seins (gerçures)	Voir Gerçures.
Sénescence	**Citron.** Voir Longévité.
Sinusite	**Camomille.** *Lavande. Lemongrass. Eucalyptus.* Recette à Camomille et Lavande.
Spasmes	Voir les antispasmodiques.
Staphylocoques	Les huiles essentielles de l'aromatogramme. Voir *Origan.*
Sueurs nocturnes	**Sauge.**
Surmenage	Voir les revitalisantes.
Syphilis	Toutes les huiles essentielles de l'aromatogramme + **Thuya.** *Sassafras.* *Santal.*
Tabagisme	**Sassafras.** *Géranium. Marjolaine.*
Taches de rousseur	**Citron.**
Tétanos	Voir les antiseptiques.
Torticolis	**Lavande + Alarjolaine + Lemongrass.** Voir les antalgiques.

Maladies	Huiles essentielles correspondantes
Toux, Trachéite	**Pin + Eucalyptus +** Dragées d'argile ou gargarisme à l'eau argileuse. *Origan.*
Transpiration	
Excessive	**Sauge + Cyprès + Lavande + Bois de rose + Menthe.**
Des pieds	**Sauge. Cyprès. Lavande.** Voir Pieds chauds.
Tuberculose	**Cajeput. Pin. Thym. Origan.**
Ulcère *De l'estomac* *Variqueux*	**Lavande.** Jus de pomme de terre crue. **Cèdre.** Voir les circulatoires et les antiseptiques.
Urétrite	**Cèdre.**
Varices	**Cyprès. Citron.**
Végétations	**Thuya.**
Venins	**Sassafras. Verveine.**
Vergetures	**Bois de rose. Géranium. Rose.**
Vent tes	**Thuya** en usage externe.
Vers (vermifuge)	**Tanaisie. Bergamote.** *Ail.*
Vertiges	**Camomille. Menthe. Lavande.**
Vulvite	**Lavande** en usage externe. *Géranium.*
Vnlvo-vaginite	Recettes à *Lavande, Hysope, Géranium.*
Zona	Recettes à *Géranium.*

En gras : les huiles essentielles à préférer pour la propriété spécifique demandée.

Pour simplifier la lecture, nous avons nommé les frictions avec des noms raccourcis comme DIG pour digestion, RHU pour rhumatismes, etc. Vous en trouverez les compositions dans chaque paragraphe.

Appareil digestif

Aérophagie

Composition DIG : **10 ml HE carvi 1 ml HE cumin, 5 ml HE coriandre, 10 ml HE muscade, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose. Remède miracle de l'aérophagie, en friction après chaque repas. Supprimer les fruits de la lin des repas.**

• Colite

Voir plus haut, en friction après chaque repas...

Composition HAR : **10 ml HE camomille, 5 ml HE santal, 10 ml HE bois de rose ou pin sylvestre, 1 ml HE rose, 1 ml HE verveine véritable, matin et soir en friction.**

• Constipation

Aucune huile essentielle spécifique : cure de jus de légumes + compléments alimentaires ; la friction DIG améliore associée à l'hydrosol de genièvre, en cure de trois à six semaines.

Composition DIG : **10 ml HE carvi, 1 ml HE cumin, 5 ml HE coriandre, 10 ml HE muscade, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose pour « oxygéner » le milieu intestinal.**

Conseils complémentaires

Manger les fruits en dehors des repas.

Éviter les mauvaises associations alimentaires.

Mastiquer et prendre le temps de manger calmement.

Veiller à une bonne élimination intestinale en prenant par exemple des tisanes laxatives et en mangeant des légumes cuits, du pain grillé complet ou au son, des fibres et des graines germées, etc.

- Boire des jus de légumes frais ou laeto-fermentés en apéritif.
- Avoir une boisson hygiénique journalière à l'hydrosol de sauge, romarin ou genièvre.

Problèmes circulatoires

• Sang épais, impuissance, migraines

Citron + friction 109 (huile essentielle de citron + composition d'huiles essentielles appelée « friction »).

Composition 109 : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.

• Jambes lourdes, varices, varicosités

Cyprès + citron et frictions CEL et 109.

Composition CEL : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre, 1 goutte HE rose ou gaulthérie.

Composition 109 : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.

• Hémorroïdes

Cyprès + lavande + cure de friction 109 (voir plus haut).

Conseils complémentaires

Manger plus de « CRU », des aromates, de l' ail, de l'oignon, etc.

Boire beaucoup en dehors des repas.

- **Faire de l'exercice physique.**
- **Éviter féculents, sucres et graisses animales.**

Manger moins do viande rouge et de produits laitiers.

Boire des jus de légumes frais en cure de trois semaines avant les repas.

Faire une cure d'hydrosol de sauge ou armoise.

Cellulite

« En usage interne

Cyprès + genièvre + citron en usage interne.

En usage externe

Cyprès + genièvre + bouleau ou gaulthérie + térébenthine ou frictions CEL et 109 (voir plus haut).

Conseils complémentaires

Respiration consciente.

Relaxation et sommeil.

Voir les conseils clans « circulatoires » (la cellulite est le résultat d'un problème circulatoire et d'un manque de respiration, d'oxygénation et de détente).

Cure de six semaines d'hydrosol de sauge, armoise et genièvre en alternance.

Problèmes gynécologiques

Composition CEL : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclaree), 5 ml HE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre, 1 goutte HE rose ou gaulthérie.

Composition 109 : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.

Composition HAR : 10 ml HE camomille, 5 ml HE santal, 10 ml HE bois de rose ou pin sylvestre, 1 ml HE rose, 1 ml IIE verveine véritable.

• Règles douloureuses

HE sauge + friction 109 + cure d'hydrosol de sauge sclarèe et officinale.

• Leucorrhées

Composition APH : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml He girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.

Conseils complémentaires

- Tonification de la sangle abdominale (exercices et respiration).
  Ajustement de l'alimentation.
- Harmonie sexuelle et équilibre mental.
  Démystification des perturbations psychologiques engendrées généralement pendant les périodes menstruelles.
- Nécessité de connaître les causes des perturbations pour désintoxiquer le terrain.
- Cure d'hydrosol de sauge, armoise et origan.

Rhumatismes

• Arthrose, arthrite

Composition RHU : **10 ml HE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, 1 ml HE santal, 4 ml HE bouleau ou gaulthérie, 1 goutte HE rose.**

Composition ABO confort : **10 ml HE bois de rose, 5 ml HE lavande, 5 ml HE géranium bourbon, 2 ml HE santal de Mysore, 1 goutte HE rose, 50 ml huile de germes de blé, 30 ml huile de millepertuis.**

Conseils complémentaires

Diminuer, voire supprimer les protéines animales pendant la cure (fromages et tous les produits laitiers spécialement).

Boire beaucoup d eau ou d'infusions diurétiques (bouleau, reine des prés, prèle, etc.).

Faire une cure d'hydrosol de thym, sureau et genièvre.

Problèmes respiratoires

Rhume, bronchite, refroidissements

Composition RES : **10 ml HE eucalyptus, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sapin, 1 ml IIE thym, 1 ml HE écorce de cannelle, 1 goutte HE rose.**

Conseils complémentaires

Faire des exercices respiratoires de développement de la cage thoracique.

- Contrôle de la respiration, air pur et exercices.
- Alimentation : supprimer sucres et féculents.

  Importance de l'hygiène nasale, pratiquer les inhalations respiratoires.

  Cure d'hydrosols d'origan, de thym, d'eucalyptus ou d'hysope.

Système nerveux

• Insomnie des adultes

Composition NER : 10 ml HE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml HE basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.

Composition APH : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml IIE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.

Composition CEL : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre, 1 goutte HE rose.

Composition 109 : 5 ml IIE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.

Insomnie des enfants

Composition NER : 10 ml HE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml HE basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.

• Anxiété, angoisse

Friction NER et grog Zen.

Fatigue, lassitude, manque de tonus (sexuel, physique et mental)

Composition APH : **10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.**

Composition VIT : **10 ml HE romarin, 3 ml HE muscade, 2 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 5 ml HE pin, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.**

Composition RES : **10 ml HE eucalyptus, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 5 ml IIE sapin, 1 ml HE thym, 1 ml IIE écorce de cannelle, 1 goutte IIE rose.**

Composition MIN: **10 ml HE citron, 10 ml FIE géranium (bourbon et rosat), 5 ml HE genièvre, 5 ml IIE bouleau, 5 ml HE eucalyptus, 1 goutte IIE rose.**

Composition NER : **10 ml IIE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml HE basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.**

Conseils complémentaires

Consommer des aliments crus et cuits, des oligo-éléments, des sels minéraux (multiminéraux et spécialités) et de l'huile de germes cle blé.

Importance de la respiration (diffusion huile essentielle et ionisation), car la cellule nerveuse consomme quatorze fois plus d'oxygène que toutes les autres cellules vivantes !

Importance de la relaxation consciente.

Exercices physiques, air pur, détente.

Suppression des excitants (tabac, alcool, café, sucre, thé).

Alimentation équilibrée et compléments alimentaires.

Récupération par le sommeil (les heures avant minuit comptent double).

Cure d'hydrosol cle marjolaine, origan, sarriette, romarin (en alternance).

Importance des bains relaxants, notamment avec de l'huile essentielle de lavande.

Peau

Peau : rose, géranium, bois de rose, lavande ou friction 107.

Peau sèche : bois de rose + hydrosol lavande, églantier et sauge sclarèe.

Peau ridée : romarin + hydrosol romarin et lavande.

Peau chargée : sassafras ou genièvre + hydrosol cèdre et lavande.

Composition ABO confort : 10 ml HE bois de rose, 5 ml HE lavande, 5 ml HE géranium bourbon, 5 ml HE géranium rosat, 2 ml HE santal de Mysore, 1 goutte HE rose, 40 ml huile de germes de blé, 30 ml huile de millepertuis.

Composition ABO face : 10 ml huile de germes de blé, 10 ml huile de millepertuis, 5 ml HE lavande, 1 goutte HE rose, 5 ml HE santal de Mysore.

Composition 107 : 10 ml HE bois de rose, 10 ml HE géranium, 10 ml HE lavandin, 2 ml HE cèdre, 2 ml HE santal de Mysore, 1 ml HE rose.

Conseils complémentaires

- Drainage du foie et élimination intestinale.
- Faire une cure de vitamines du groupe B (Philaromal, produit du laboratoire Dietorama, une levure lyophilisée de grande qualité).

  Faire une cure d'huile de germes de blé (une cuillère à café par jour) pour la vitamine E.

  Faire une cure de gélules de carotte (deux à trois fois par jour) pour la vitamine A.

  Soins spécifiques correspondant à chaque fiche ou huile essentielle.
- Vaporisations régulières aux hydrosols de rose, églantier, sauge, lavande, romarin ou cèdre.

Cheveux

Tous problèmes

Composition 106 : **10 ml HE lavande, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia et sclaree), 10 ml HE cèdre, 2 ml HE ylang-ylang, 3 ml HE thym doux, 1 goutte HE rose.**

Conseils complémentaires

- **Levure lyophilisée (Philaromal).**
  Drainage du foie (radis noir).
  Soins spécifiques (se reporter au livre *Aromathérapie esthétique* **où vous trouverez un grand nombre de recettes).**
  Alimentation la plus « crue » possible.

Problèmes sexuels

•Tonus

Voir fatigue, lassitude.

Frigidité, impuissance

Composition APH : **10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml IIE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml IIE cannelle, 1 goutte HE rose.**

Composition CEL : **5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml IIE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml IIE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre, 1 goutte HE rose.**

Composition 109 : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclaree), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.

Composition ABO confort : 10 ml HE bois de rose, 5 ml HE lavande, 5 ml HE géranium bourbon, 2 ml HE santal de Mysore, 1 goutte HE rose, 50 ml huile de germes de blé, 30 ml huile de millepertuis (en huile câline).

Conseils complémentaires

- Importance d'une compréhension simple de la vie sexuelle harmonieuse.
- Exercices physiques et oxygénation.
- Alimentation équilibrée (jus de légumes et compléments alimentaires).
- Détente et relaxation.
- Dans tous les cas, se reporter aux dix règles d'or du bien-vivre.

Chapitre 5

Les huiles essentielles de A à Z

Les huiles essentielles principales

Les 44 huiles essentielles

Basilic
Bergamote
Bois de rose
Bouleau
Cajeput
Camomille
Cannelle
Carvi
Cèdre
Citron
Citronnelle
Coriandre
Cumin
Cyprès
Estragon
Eucalyptus
Gaulthérie
Genièvre
Géranium
Gingembre
Girofle
Hélichryse
Hysope
Lavande
Lemongrass
Marjolaine
Mélisse
Menthe
Muscade
Niaouli
Orange
Origan
Pin
Romarin
Rose
Santal
Sarriette
Sassafras
Sauge
Térébenthine
Thuya
Thym
Verveine
Ylang-ylang

Chaque fiche d'huile essentielle se présente de la manière suivante :

- Histoire de la plante.
- Propriétés.
- Indications.
- Mode d'emploi (usages interne et externe).

  Synergies (usage interne et usage externe). Les synergies aromatiques, les précautions et les dangers sont une particularité de cet ouvrage.

  Spécialités (produits de certains laboratoires).
- Recettes et conseils.

  Notes, précautions ou dangers.
- Hydrosolthérapie.

• Le distillât, l'hydrolat, l'eau florale et l'hydrosol

Quatre appellations pour nommer l'eau résultant de la distillation d'une plante aromatique et contenant ses principes aromatiques en suspension. J'appelle « hydrosol » l'hydrolat, distillât ou eau florale provenant d'une distillation faite à l'eau de source, pour les vingt premiers litres de la distillation. De plus, mon appellation « hydrosol » concerne les eaux florales provenant d'une distillation de plantes certifiées de culture biologique (mention Écocert, Demeter ou autres) et distillées à l'eau de source.

Classification par plantes

Appellations communes	Actions primordiales	Actions complémentaires	Huiles essentielles types
Basilic	Tonique nerveux	Antispasmodique	
Bergamote	Infections intestinales	Dermatoses	
Cajeput	Affections chroniques pulmonaires	Antinévralgique	
Camomille	Antispasmodique	Adoucissant	Sinusite
Cannelle cle Ceylan	Tonique antiseptique	Stimulant sexuel	Diarrhée
Carvi	Toutes dyspepsies	Oxygénant intestinal	Aérophagie

Cèdre (bois de)	Dermatoses	Antiseptique génito-urinaire	
Citron	Dépuratif général	Rajeunissement, augmentation des immunités naturelles	Femme
Citronnelle	Éloigne les moustiques		
Coriandre	Stimulant général		
Cyprès	Troubles circulatoires	Profonds et superficiels, cellulite, couperose	Circulation
Estragon	Antispasmodique digestif		I loquet
Eucalyptus	Aseptise les voies pulmonaires	Fluidifiant des mucosités pulmonaires	Respiratoire
Gau liberie	Diurétique antirhumatismal	Soulage les douleurs	
Genièvre	Diurétique antirhumatismal	Amincissant	Rhumatismes
Géranium	Dynamise les cort ico-surrénales	Cicatrisant	Gourmands de sucre
Gingembre	Stimule les fonctions glandulaires	Ovaires, testicules	Aphrodisiaque
Girofle	Anesthésiant, mal aux dents, stimulant mémoire	Antiseptique	Mal aux dents
Héliclnyse	Anti-inflammatoire	Réduit toute contusion et hématome suite à un choc	Coups
Hysope	Affections respiratoires chroniques	Cicatrisant ¿1 usage externe	Asthme

Appellations communes	Actions primordiales	Actions complémentaires	Huiles essentielles types
Lavande	**Calmant, antiseptique pulmonaire cutané cicatrisant**	**Régulateur du système nerveux**	**Petits bobos, relaxation**
Lemongrass	**Antiseptique tropical**		
Marjolaine	**Angoisses, anxiétés insomnie, dépressions**	**Calmant, régénérateur**	**Aliment de la cellule nerveuse**
Menthe	**Stimulant général et digestif**	**Rafraîchissant**	
Muscade (noix)	**Stimulant général et cérébral**	**Excitant de l'esprit et des sens digestifs**	**Tonique**
Niaouli	**Antiseptique pulmonaire**		
Néroli	**Sédatif nerveux**	**Revitalisant cellulaire**	**Sommeil**
Orange	**Sédatif nerveux**	**Calmant pour enfants**	**Sommeil**
Petit grain	**Sédatif nerveux**	**Calmant**	**Sommeil**
Origan	**Antiseptique n°l de l'aromatogramme**	**Stimulant général**	**Antiseptique n° 1**
Pin	**Antiseptique pulmonaire**	**Pectoral**	**Toux**
Romarin	**Tonique digestif et du cœur**	**Tonique du foie**	**Tonus des sportifs**
Rose	**Anti-cancer**	**Régénérateur tissulaire**	**N° 1 antirides**
Rose (bois de)	**Régénérateur tissulaire**	**Raffermissant, désinfectant**	**Peau**
Santal (bois de)	**Antiseptique génito-urinaire**	**Aphrodisiaque soins de la peau**	

Sariette	**Stimulant intellectuel et génital**	**Stimule la nutrition**	**Tonus sexuel et physique**
Sassafras	**Antidote du tabac**		**Antitabac**
Sauge	**Diurétique régulateur des ovaires**	**Antisudoral**	**Gynécologie**
Térébenthine	**Diurétique**	**Antirhumatismal**	**Fait transpirer**
Thuya	**Antiseptique gènito-urinaire**	**Verrues**	**Prostatite**
Thym	**Antiseptique puissant**	**Stimulant**	**Antiseptique n° 2**
Verveine	**Favorise l'harmonie**	**Éveille l'esprit créatif**	**Bonheur**
Ylaug-ylaug	**Stimulant sexuel**	**Antiseptique**	

Les huiles essentielles « types » sont en gras et correspondent à mes appellations personnelles. Noter, dans tous les cas, pour chaque personne, que l'huile essentielle « type » apportera un résultat positif pour l'indication donnée. De ~;ême qu'il existe des huiles essentielles « majeures » de l'aromatogramme, il existe des huiles essentielles « types ». Par exemple, le carvi, huile essentielle type de l'aérophagie, est la meilleure des huiles essentielles pour l'aérophagie, dans tous les cas.



Basilic

Ocymum Basiliciim, labiée.

Histoire de la plante

Le basilic est une plante herbacée originaire d'Asie. On en dénombre environ cent cinquante variétés et nous connaissons parfaitement le « pistou » de Provence, utilisé comme condiment dans les salades, et la célèbre « soupe au pistou ».

L'essence est obtenue par distillation des feuilles à la vapeur. Le basilic est encore appelé « oranger des savetiers », l'herbe royale correspondant au basilic romain.

• Propriétés

- Tonique nerveux (en synergie avec l'huile essentielle de marjolaine).
- Tonique des cortico-surrénales.
  Antispasmodique.
  Antiseptique intestinal (en synergie avec les huiles essentielles de thym et de carvi).

• Indications

Fatigue nerveuse, insomnie nerveuse, surmenage intellectuel.
Spasmes gastriques et intestinaux.
Migraines (en synergie avec l'huile essentielle de menthe et de lavande).
- Épilepsie, paralysie, goutte.
- Perte de l'odorat.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : 10 gouttes eie basilic sur le plexus solaire, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la nuque, la plante des pieds et la colonne vertébrale.

Application : 4 ou 5 gouttes autour de l'oreille dans les cas de diminution ou de perte momentanée de l'ouïe et de l'odorat.

Remarque

Il ne faut pas confondre basilic de Provence et basilic des Comores. L'huile essentielle de basilic des Comores, dont le terpène principal est le méthyl-chavicol, ne possède aucune propriété sédative, mais des propriétés voisines de celles de l'huile essentielle d'estragon, essentiellement digestive. Pour les indications données à « basilic », préférer donc l'huile essentielle de basilic de Provence, *Ocymum BasiUcum.*

• Synergies

J'ai toujours obtenu des résultats supérieurs dans les cas de fatigue nerveuse, angoisses et insomnies, en associant du basilic à la marjolaine.

Usage interne

Prendre 1 goutte de chaque trois fois par jour, en dehors des repas.

Usage externe

Se frictionner deux fois par jour avec 10 à 20 gouttes du mélange cité sur le plexus solaire, la nuque, la colonne verté-

• Spécialités

- Friction NER (sommeil réparateur) : 10 ml HE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml HE basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.
- Grog Zen, calmant jour et nuit (voir plus bas).

• Hydrosolthérapie

L'hydrosol de basilic s'utilise essentiellement en assaisonnements dans les potages, les soupes crues et les sauces de salade. En boisson de santé, l'hydrosol de basilic est peu utilisé car il n'est pas très agréable à déguster !

• Recettes culinaires

Poissons : ajouter 1 goutte d'huile essentielle de basilic une minute avant la fin de la cuisson d'un poisson (loup par exemple) *ou* quelques gouttes dans l'eau de cuisson à la vapeur.

Salades et sauces : mettre 1 goutte d'huile essentielle de basilic dans de l'huile d'olive, citron, sel marin, sur les salades de tomates, comme un été en Provence !

Grog Zen : le grog Zen se prépare avec 2 gouttes de chaque huile essentielle de basilic, marjolaine et mandarine ou orange : mélanger à une petite cuillère de miel et de l'eau chaude et ajouter l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse. Le grog Zen peut aussi se préparer avec 20 gouttes du mélange pour un litre d'eau chaude (à conserver dans une bouteille thermos pour boire tout au long de la journée).



Bergamote

Citrus Bergamis, **rutacée.**

Histoire de la plante

Le bergamotier est un arbre de trois à quatre mètres de haut. Sauvage en Italie et en Sicile, on le trouve cultivé en Afrique. Il provient d'une greffe d'oranger bergamote et de limettier (citron vert).

L'essence de bergamote est obtenue par pression à froid du zeste frais, et ce depuis le xvie siècle. Elle est riche en acétate de linalyle, limonène dextrogyre, Linaloi, etc.

• Propriétés

- **Antiseptique et antispasmodique.**
- **Vermifuge.**

• Indications

- **Coliques et infections intestinales.**
- **Parasites intestinaux (en synergie avec l'huile essentielle d'ail, 1 goutte de bergamote et un dixième de goutte d'ail).**

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : la bergamote est surtout employée en parfumerie. Il est déconseillé de l'utiliser en friction avant les expositions au soleil. Elle est susceptible de laisser des taches brunâtres indélébiles sur la peau pendant des mois... ou des années.

Massage : l'huile essentielle de bergamote s'associe à d'autres huiles essentielles telles que la lavande ou le pin, et ne s'utilise pas seule en huile de massage.

Diffusion dans l'atmosphère : créer un bon mélange rafraîchissant avec lavandin, verveine exotique et bergamote à parts égales, ou encore cèdre, menthe douce et bergamote à parts égales.

Attention !

Éviter impérativement toute exposition au soleil pendant un traitement à la bergamote en usage interne ou externe (risque de photosensibilisation).

• Recettes culinaires

On peut utiliser la bergamote dans de nombreux desserts, flans aux algues, purées de pommes et poires crues, compotes de fruits, purées crues de fruits, lait d'amandes : on ajoute 1 goutte d'huile essentielle de bergamote pour une préparation de quatre personnes.



Bois de rose

Convohus, Scopariits **ou** *Amba Rosaedora* **: l'huile essentielle type de la peau.**

Histoire de la plante

Le bois de rosier originaire des pays tropicaux (Brésil, Afrique) donne des bois et des feuilles totalement différents des rosiers fleurs que nous connaissons.

L'huile essentielle de bois de rose est obtenue par distillation des bois (de rose), et c'est une des rares huiles essentielles que nous n'absorbons généralement pas. Par contre, c'est l'huile numéro un de la peau, grandement utilisée en cosmétologie et en parfumerie. C'est également l'huile essentielle montrant la plus haute vibration vitale (9 500 angstroms environ), en synergie avec l'huile essentielle de rose.

Au Brésil, depuis quelques années déjà, il est possible de trouver de l'huile essentielle de bois de rose-feuilles (sauf le pléonasme), c'est-à-dire que l'arbre n'est pas coupé pour la distillation comme il l'est généralement : on récolte simplement les feuilles et les toutes petites branches pour obtenir l'huile essentielle.

On ne doit pas confondre l'huile essentielle de bois de rose et l'huile essentielle de rose (voir rose).

• Propriétés

Puissant régénérateur tissulaire.

Adoucissant, antiseptique, astringent (qui tire vers l'extérieur).

Raffermissant des tissus.

Indications

Peaux atones et fatiguées, fragiles et irritées.

Diminution des vergeturcs.

Cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes.

• Mode d'emploi

Usage interne

Néant, sauf prescription médicale exceptionnelle.

Usage externe

Application : quelques gouttes d'huile essentielle de bois de rose sur la peau nettoyée ou sur la partie à traiter. Effet adoucissant, régénérateur.
Diffusion dans l'atmosphère : en synergie avec les huiles de lavande, de géranium, de cèdre ou de pin.

• Synergies

Excellente association avec les huiles essentielles de rose et/ou de romarin.

• Spécialités

- Composition pour diffuseur Harmonie : camomille, bois de rose, santal de Mysore...
- Friction 107 (peau) : 10 ml HE bois de rose, 10 ml HE géranium, 10 ml HE lavandin, 2 ml HE cèdre, 2 ml HE santal de Mysore, 1 ml HE rose.
- Friction HAR (détente) : 10 ml HE camomille, 5 ml HE santal, 10 ml HE bois de rose ou pin sylvestre, 1 ml HE rose, 1 ml HE véritable verveine.

  HAM Cocoonino : géranium rosat, géranium bourbon, rose, camomille romaine, lavandin *abrialis* et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.
- HAM In Salah : néroli, orange douce, petit grain, mandarine rouge et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.

HAM So You : camomille romaine, lavandin *abricilis,* **petit grain, lemongrass, néroli, orange douce, rose et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.**

Recettes

Huiles aromatiques spéciales « corps et bains »

Composition : dans 100 ml d'huile de germe de blé, mélanger . 5 ml de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose. De manière facultative, on peut ajouter 5 ml de géranium *ou* **5 ml de romarin** *on* **5 ml de menthe** *ou* **1 ml de néroli,** *ou encore* **1 ml de cannelle.**

Propriétés : c'est une huile « antirides » parfaite pour le corps : elle raffermit les tissus, redonne de l'élasticité et élimine la peau de serpent ». C'est également une merveilleuse huile de massage ! Dans ce dernier cas, on peut la diluer dans de l'huile de sésame ou de coco à raison d'1 volume de l'huile aromatique spécialement préparée à 2 volumes d'huile de noisette, sésame JU **autre huile de base de votre choix.**

Mode d'emploi : faire une cure de trois à quatre semaines, une a deux fois par an, avec application matin et soir ou en la diluant dans un même volume d'huile de noisette. On peut l'utiliser toute l'année et régulièrement, pour affiner le grain de peau et éviter la sécheresse de la peau.

Sérum aromatique antirides

Composition : dans 80 ml d'huile de germes de blé, mélanger 20 ml d'huile de millepertuis, 5 ml d'huile de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

Propriétés et mode d'emploi : super-sérum antirides, régénérateur tissulaire, à utiliser de préférence le soir.

Huile raffermissante pour le corps

Composition : mélanger 100 ml d'huile de germe de blé, 10 ml d'huile essentielle de bois de rose, 10 ml d'huile essentielle de romarin, 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

Mode d'emploi : à utiliser après le bain, en huile de massage ou après la douche fraîche du matin, en onction sur tout le corps.



Bouleau

Bernia Alba, **bétulinée.**

Histoire de la plante

Le bouleau est un arbre ou un arbrisseau commun en Europe, au Canada, en Amérique du Nord et en Asie moyenne. On distille à la vapeur d'eau l'écorce du bouleau. Son odeur est âcre et épaisse, ressemblant au goudron. Sa couleur est marron très foncé. Le bouleau blanc ou jaune sera utilisé en huile essentielle.

• Propriétés

- **Dissout les calculs rénaux.**
- **Élimine les rétentions d'eau et les stases lymphatiques.**

  Dynamisant et échauffant.

• Indications

Rhumatisme, arthrose.

Amincissement, obésité.

- **Massages sportifs.**

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 ou 2 gouttes sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : 20 gouttes du mélange à base de bouleau sur les parties à traiter ou douloureuses. Pas de friction à l'huile essentielle de bouleau nature !

Massage : l'huile essentielle de bouleau, réchauffante, entre en petite quantité dans la composition d'un grand nombre d'onguents et d'huiles de massage pour les sportifs.

• Synergies

Usage interne

Associer aux huiles de bouleau, pin, genièvre à parts égales, 1 goutte trois à cinq fois par jour.

Usage externe

Mélanger aux huiles essentielles de bouleau, genièvre, pin, romarin, térébenthine à parts égales sur les parties douloureuses ou les parties à réchauffer avant l'effort physique. Appliquer la même composition sur les jambes et fessiers pour l'amincissement.

• Spécialité

Friction RHU (anti-douleur) : 10 ml HE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, 1 ml HE santal, 4 ml HE bouleau jaune ou gaulthérie, 1 goutte IIE rose.



Cajeput

Melaleuca Leucadendron, **myrtacée.**

Histoire de la plante

.e cajeput est un arbre des Philippines et principalement des îles Chaudes. On en distille, à la vapeur d'eau, les feuilles et les bourgeons. L'huile essentielle, dont l'odeur est voisine de celle de l'eucalyptus, est riche en cinéol, pinène lévogyre, terpinéol, eucalyptol (70 %).

Propriétés

- **Antiseptique général, pulmonaire, intestinal, urinaire.**
- **Antinévralgique.**

• Indications

Affections chroniques de l'appareil pulmonaire.

Toutes les formes de rétractions émotionnelles : hystérie, épilepsie, crise de nerfs, névralgies rhumatismales, etc.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 à 3 gouttes sur la main et laper, ou encore diluer clans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : sur la poitrine, le plexus solaire, le dos, la nuque, deux fois par jour, avec 10 à 15 gouttes de l'huile essentielle *ou* du mélange à base de cajeput (voir synergies).

Applications :

- En cas de névralgie dentaire : 1 goutte de cajeput dans la dent cariée.
- En cas de névralgie de l'oreille : 2 gouttes de cajeput sur un coton, dans l'oreille.

Diffusion : avec un diffuseur d'arôme à respirer deux à trois heures par jour (antiseptique de l'atmosphère).

• Synergies

Usage interne

Bronchite chronique : cajeput, pin et niaouli, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

Tuberculose : cajeput, pin, thym, origan, **1** goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

Asthme : cajeput, hysope, lavande, **1** goutte de chaque trois fois par jour, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

Usage externe

Psoriasis : cajeput, lavande, géranium.

Acné : cajeput, cèdre, sassafras.

Infections cutanées : cajeput, citron. Mélanger à parts égales et faire deux applications par jour sur la peau nettoyée.

Laryngite, pharyngite, bronchite : cajeput, pin, lavande, 3 gouttes de chaque en inhalation.

Compositions pour diffuseurs : *antiseptique et adoucissante* **cajeput, cèdre, lavande, marjolaine),** *antiseptique ¿1 dominante orientale* **(cajeput, lavande, ylang-ylang).**

Remarque

L'huile essentielle de cajeput reconstituée contient du pinène droit ; elle devient donc dextrogyre (qui tourne vers la droite). Tous les médicaments chimiques sont dextrogyres. L'huile essentielle de cajeput naturelle est lévogyre et difficile à trouver : elle est reconstituée dans 90 % des cas.



Camomille

Anthémis Nobilis, camomille romaine ou noble ; *Matricaria Discoidea* ou *Chamomilla,* camomille allemande : l'huile essentielle type de la sinusite.

Histoire de la plante

La camomille romaine, à fleur double et blanche, et la camomille allemande, à fleur simple, petite et jaune, sont seules officinales. Il en existe d'autres variétés. La camomille romaine est cultivée principalement dans le Maine-et-Loire. L'huile essentielle de la camomille allemande est fortement bleutée et d'une saveur très âcre-amère, contenant de l'azulène.

Les camomilles sont utilisées depuis l'Antiquité ! Galien dit que les sages d'Égypte la dédièrent au Soleil pour son efficacité contre les fièvres !

L'azulène contenue dans la camomille allemande, *Matricaria Chamomilla,* donne une activité bactériostatique efficace, à la concentration d'un pour 2 000, contre le staphylocoque doré, le staphylocoque hémolytique et le *proteus vulgaris.* En général, l'huile essentielle de camomille romaine est utilisée en traitement interne, et la camomille allemande en diffusion, le coût *d'Anthemis Nobilis* étant presque prohibitif : 1 200 à 1 800 euros le kilo ! (en 2000).

Propriétés

- Antispasmodique et tonique.
- Emménagogue (qui favorise les règles), sédative et adoucissante.

Indications

Sinusite et sinusite chronique

- Migraines, névralgies faciales, céphalées, vertiges.
- Dysménorrhées et aménorrhées d'origine nerveuse.
- **Irritabilité.**
- Fièvres intermittentes des gens nerveux.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, u encore diluer clans une petite cuillère de miel ou dans un erre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : 10 à 15 gouttes de l'huile essentielle *ou* du mélange à base de camomille sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale, une à deux fois par jour, *ou* utiliser la friction HAR voir plus bas).

Application : voir synergies.

Diffusion dans l'atmosphère : voir synergies.

Synergies

Usage interne

L'huile essentielle de camomille s'utilise généralement seule. Les autres huiles du traitement interne seront prises à des heures différentes.

Usage externe

Dentition douloureuse des enfants : verser 1 goutte de camomille sur le doigt et masser doucement sur les dents et les gencives ; associer 1 goutte de lavande une fois sur deux (applications).

Migraines, céphalées et vertiges : masser les tempes avec quelques gouttes de camomille et marjolaine *ou* camomille et menthe (5 gouttes de chaque).

Sinusite : camomille et lavande, à parts égales (1 goutte de chaque). Procéder par trois applications successives, le long des

méridiens supérieurs et inférieurs entourant l'œil en direction des tempes, partant de la racine du nez. Évitez l'œil ! Cette méthode apporte un soulagement immédiat de la douleur. Ajouter deux absorptions, à 10 heures et 16 heures, de lavande et camomille, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

Allergies, diffusion dans l'atmosphère : camomille, cèdre, bois de rose, à parts égales. Cette composition est à respirer toute la nuit ou deux à trois heures par jour (on peut aussi utiliser la composition Harmonie). Elle serait bénéfique à la créativité (idées, peinture, musique, etc.) ! Qu'on se le dise, c'est la composition « mise en harmonie » par excellence !

Névralgies : prendre un bain calmant avec 3 gouttes de camomille et 3 gouttes de lavande.

Remarque

L'huile essentielle de camomille est réputée pour avoir une action désensibilisante et anti-allergique.

• Spécialités

- **Friction HAR** (détente, méditation) : 10 ml HE camomille, 5 ml HE santal, 10 ml HE bois de rose ou pin sylvestre, 1 ml HE rose, 1 ml HE véritable verveine.
- **Friction 107** (peau) : 10 ml HE bois de rose, 10 ml HE géranium, 10 ml HE lavandin, 2 ml HE cèdre, 2 ml HE santal de Mysore, 1 ml HE rose.
- Composition pour diffuseur **Harmonie** : camomille, bois de rose, santal de Mysore...

• Hydrosolthérapie

C'est une boisson idéale pour les enfants (1 demi-cuillère à café par verre d'eau à 17 heures et au coucher, 1 cuillère à café pour les adultes) ; elle décontracte, détend et favorise un sommeil

paisible. L'hydrosol de camomille et l'hydrosol d'orange peuvent s'associer pour une boisson du soir relaxante pour les bébés (5 gouttes de chaque dans le biberon).

_ L'hydrosol de camomille est aussi un excellent produit de rin-_çage pour les cheveux blonds (une cuillère à soupe dans l'eau).

Remarque

5_.Tiboliquement, la camomille et son essence sont en rapport (par analogie) au soleil. La friction HAR, que j'ai élaborée il y a plus de vingt ans, facilite l'ouverture :es chakrâs et rééquilibre le trio des énergies physique, mentale et spirituelle. À uti-;ser matin et soir régulièrement.



Cannelle

Il n'y a pas d'ordonnance
de médecin chinois sans cannelle.

G. Capus el t). Bois.

Cinnamomun Zeylanicum (de Ceylan), lauracée : l'huile essentielle type des diarrhées.

Histoire de la plante

Le cannelier, petit arbre toujours vert, est cultivé dans les îles de Ceylan, Maurice, Seychelles, Réunion, Madagascar, les Antilles, en Inde et en Chine. Les deux variétés citées sont très connues et sont seules utilisées en thérapie, la cannelle de Ceylan jouissant de propriétés plus importantes.

L'huile essentielle de cannelle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de l'écorce et des feuilles. Nous parlerons de l'essence de l'écorce de cannelle, beaucoup plus riche en aldéhyde cinnamique (65 à 75 %) que celle des feuilles (3 %). L'essence des feuilles est appelée « essence de cannelier ». Les proportions d'eugénol sont sensiblement inverses. Cette dernière est interdite aux États-Unis.

• Propriétés

- Antiseptique puissant (une des essences majeures de l'aromatogramme).
- Stimulant cardiaque, respiratoire, circulatoire, aphrodisiaque.
- Antiputride et antispasmodique.

• Indications

- Diarrhées, colites spasmodiques, spasmes digestifs.
- Impuissance (combattrait également la frigidité).

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte (jamais plus) sur la -nain et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel u dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : toujours diluée dans une huile de germes de blé, d'**amandes douces ou d'olives,** *ou* **associée à trois volumes d'huile essentielle de lavande. Faire deux frictions par jour + boire une goutte en usage interne sur l'estomac et l'abdomen, après les repas stoppent en une heure environ douleurs et diarrhées !**

Diffusion dans l'atmosphère : l'utiliser toujours en quantité infime et mélangée à d'autres huiles essentielles douces.

Synergies

Usage externe

Friction stimulante aphrodisiaque : 5 ml de HE cannelle, 10 ml de HE coriandre, 15 ml de HE romarin, 5 ml de FIE girofle, 5 ml de IIE gingembre, 15 ml de HE marjolaine. Appliquer une à deux fois par jour sur la nuque, la colonne vertébrale et le plexus solaire, mais éviter les muqueuses.

Huile aphrodisiaque : 7 ml de IIE cannelle, 15 ml de HE bois de rose, 2 ml de HE santal *ou* **HE ylang-ylang (au choix), le tout dans 100 ml d'huile de germes de blé. À utiliser en massage doux avant les « jeux de l'amour ».**

Attention !

Ne prenez jamais de bain avec de l'huile essentielle de cannelle pure, sous peine de vous voir ressortir criblé d'innombrables petites brûlures (sérieuses) sur tout le corps. De même, ne vous frictionnez jamais avec de l'huile essentielle de cannelle non diluée !

• Spécialités

Compositions pour diffuseur **Stop-moustic** : citronnelle, géranium, lavandin...
Friction RES (respiratoire) : 10 ml ME eucalyptus, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sapin, 1 ml HE thym, 1 ml HE écorce de cannelle, 1 goutte HE rose.
Grogs aromatiques Plein air, Practice (voir plus bas).
Friction APH (tonique et aphrodisiaque) : 10 ml IIE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.

Préparation pour les excroissances au niveau des pieds
Cors, durillons : 50 ml d'hydrosol buis, 40 ml hydrosol gui, 3 ml IIE de cannelle de Ceylan, 1 ml IIE de girofle clous, 5 ml HE de sauge sclarèe, 40 gouttes Disper (voir spécialités) *ou* huile de sésame.

Agiter avant utilisation. Faire des frictions et des compresses de nuit sur les excroissances jusqu'à disparition.

• Recettes culinaires

La cannelle de Sumatra, très douce au goût et à la saveur « des bonbons d'antan », est préférée pour la cuisine.

Boissons chaudes : l'huile essentielle de cannelle de Ceylan s'ajoute à raison d'1 goutte et une seule dans toutes les boissons chaudes comme les infusions.

Desserts : on peut également mettre 1 goutte dans les desserts ou les compotes de pommes cuites, *ou encore* 1 goutte et une seule pour une préparation d'un litre de purée de fruits frais et crus, à mixer avec les fruits dans le bocal du mixeur pour bien mélanger.

Grog anti-grippe : pin *ou* sapin et mandarine *ou* orange, 2 gouttes de chaque, puis cannelle, girofle et origan, 1 goutte de chaque.

Grog « Plein air » simplifié : sapin, mandarine, cannelle, 1 à 2 gouttes de chaque.

Grog « Practice » simplifié : romarin, muscade, menthe douce poivrée, cannelle, sarriette, 1 goutte de chaque.

lomment préparer un bon grog aromatique ? Dilu

Diluer 5 à 6 gouttes du mélange choisi dans une petite cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, remuer, ajouter l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse de grog aromatique ; *ou encore*, verser 20 gouttes pour un litre d'eau (conserver au chaud dans une bouteille thermos pour une consommation au long de la journée).



Carvi

Carum Canñ, ombellifère : l'huile essentielle « miracle » de l'aérophagie.

Histoiré de la plante

Le carvi, appelé aussi « cumin des prés » ou « anis des Vosges », est cultivé en Scandinavie, en Hollande, en Allemagne. Les graines (semences) de carvi entrent dans de nombreuses préparations alimentaires, notamment dans la composition des « semences chaudes » avec l'anis, le fenouil et le cumin. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fruits (appelés « semences ») pulvérisés.

Propriétés

Oxygénant intestinal.

Stomachique (qui calme l'estomac), apéritif, carminatif (digestif).

Parasiticide.

Indications

- Aérophagie.

  Toutes dyspepsies (digestions difficiles), surtout nerveuses, émotionnelles et fonctionnelles, colite.

Remarque

En trente ans de pratique, une statistique étonnante de résultats positifs à 100 % m'a fait appeler le carvi « l'huile essentielle miracle de l'aérophagie » !

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, u encore diluer clans une petite cuillère de miel ou dans un erre d'eau chaude non bouillante. À n'utiliser que les jours où vous vous sente/ « ballonné ».

Usage externe

Avec 5 à 10 gouttes de carvi, se frictionner sur l'estomac et l'abdomen, dans le sens des aiguilles d'une montre. Cette cure dure :rois semaines. Ensuite, la friction, conjointe à l'absorption, se fera seulement le jour où vous sentirez à nouveau des ballonnements, de l'aérophagie, des digestions trop lentes ou difficiles.

Synergies

Usage interne

Après les repas, le mélange 1 goutte de carvi et 1 goutte de muscade donne de meilleurs résultats que le carvi seul.

En cas de colite, faire la composition suivante : 10 gouttes de lavande, 5 gouttes cle marjolaine, 10 gouttes de carvi, 2 gouttes de camomille.

Usage externe

Friction : 45 ml de HE carvi, 30 ml de HE muscade 20 ml de HE coriandre, 5 ml de HE cumin (composition digestive). En friction après les repas, il est préférable d'utiliser l'huile essentielle de carvi seule.

Usage vétérinaire : deux à trois applications par jour, sur messieurs les chiens lorsqu'ils sont atteints de gale.

Remarque

L'absorption d'I à 2 gouttes et la friction après chaque repas sont nécessaires pour assainir le milieu intestinal. Cela doit se faire après les trois repas et pendant trois semaines, même si une absorption et une friction soulagent dans la demi-heure qui suit !

Spécialités

- **Friction DIG** (digestive) : **10** ml HE carvi, **1** ml HE cumin, 5 ml HE coriandre, 10 ml HE muscade, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.
- **Grog Andante** (voir plus bas).
- **Grog ATT digestif** (voir plus bas).

• Recettes culinaires

Dans tous les plats lourds comme la choucroute, le couscous, les ragoûts, etc., l'huile essentielle de carvi s'ajoute à raison de 4 gouttes lors de la cuisson, puis 1 goutte au moment de servir (pour un plat de six personnes).

Grog Andante simplifié : muscade, romarin, carvi, mandarine rouge *ou* orange douce, menthe douce nana, 2 gouttes de chaque, coriandre et cumin 1 goutte de chaque et, facultative.

Grog ATT digestif : HE mandarine rouge, carvi, muscade, coriandre, menthe, orange douce, 1 à 2 gouttes de chaque.

Comment préparer un bon grog aromatique ?

Diluer 5 à 6 gouttes du mélange choisi dans une petite cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, remuer, ajouter l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse de grog aromatique ; *ou encore,* mélanger 20 gouttes pour un litre d'eau (conserver au chaud dans une bouteille thermos pour une consommation tout au long de la journée).



Cèdre

Cedrus Atlantica, **conifère.**

Histoire de la plante

Arbre de vingt à cinquante mètres de haut, le cèdre fournit une huile essentielle par distillation à la vapeur du bois de cèdre ou des feuilles. Nous parlerons de l'huile essentielle de bois de cèdre, généralement utilisée en fonction de ses plus importantes qualités médicinales, plutôt que de l'huile essentielle de feuilles de cèdre.

Les Égyptiens embaumaient les momies avec des compositions dans lesquelles le bois de cèdre tenait une grande place. De nos jours, le cèdre (bois et feuilles) entre dans nombre de compositions pour parfums, onguents, crèmes... Le *Cedrus Atlantico*, en provenance de l'Atlas, et le *Juniperus Virginiono*, en provenance de Virginie, procurent les deux meilleures huiles essentielles utilisées en thérapie.

Propriétés

Action sur les dermatoses.

Antiseptique uro-génital et pulmonaire.

Indications

Eczemas secs, prurits, ulcères, dermatoses, soins de la peau et du cheveu.

Affections de la gorge, bronchites, gonorrhées, urétrites, vaginites.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : une à quatre fois par jour de l'essence pure ou du mélange (voir synergies).

• Synergies

Usage interne

On peut créer des boissons agréables en hiver qui se boivent chaudes et peuvent avantageusement remplacer le thé de 17 heures. Mélanger 1 à 2 gouttes de HE cèdre-citron et de HE cèdre-géranium, sur une cuillère de miel et de l'eau chaude. Dégustez le grog aromatique !

Usage externe

Composition pour parfums : 10 ml de HE santal, 10 ml de HE cèdre, *ou* 5 ml de HE cèdre, 5 ml de HE géranium, 10 ml de HE bois de rose.

Composition pour diffuseurs : quelques gouttes de verveine, géranium, pin, cèdre, menthe (antitabac), *ou* verveine, pin, cèdre (décontractant respiratoire).

Composition pour la peau : 15 ml de HE bois de rose, 5 ml de HE cèdre. Appliquer quelques gouttes deux fois par jour sur la peau nettoyée. Cette composition assainit, régénère et tend à effacer les cicatrices d'acné. Faire une cure de trois à six semaines.

Gommage aromatique corps : mélanger de la poudre fine de coques de noisette (passées au moulin à café), du son d'avoine

ou de blé, du quinoa passé au mixeur *(ou* **un ou deux de ces quatre ingrédients) à de l'argile verte, puis ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de cèdre et géranium rosat à une tasse d'eau, ou encore mieux d'hydrosol de cèdre. Appliquer et masser gentiment, puis rincer à l'eau fraîche et faire un masque ou un sérum aromatique régénérateur.**

• Spécialités

Composition pour diffuseur Ambiance antitabac : verveine exotique, géranium, sassafras, lavande, cèdre...
Friction 107 (peau): 10 ml HE bois de rose, 10 ml HE géranium, 10 ml HE lavandin, 2 ml HE cèdre, 2 ml IIE santal de Mysore, 1 ml HE rose.

• Hydrosolthérapie

Friction sur les cheveux abîmés, il redonne tonus et force aux cheveux, favorise la repousse (en association avec l'huile essentielle et en traitement interne). Préparer une lotion avec 600 ml hydrosol cèdre, 100 ml hydrosol thym, 300 ml hydrosol lavande : appliquer matin et soir en friction sur le cuir chevelu (ne graisse pas).

Lotions visage et corps lorsqu'il y a eu cicatrices, dermatoses, acné, rougeole, varicelle : appliquer en compresses ou en vaporisation une à trois fois par jour. Pour des peaux très sensibles, associer hydrosol cèdre et lavande à parts égales.



Citron

Citrus Limonimi : l'huile essentielle type de la femme.

Histoire de la plante

Le citron est originaire d'Inde, principalement cultivé dans le Midi de l'Europe, en Afrique et en Californie. Ce sont les campagnes d'Alexandre le Grand qui firent connaître les citrus jusqu'en Europe. Les Arabes les répandirent surtout le bassin méditerranéen du VIIe au Xe siècle. Ils furent cultivés dès l'an 1000. En Sicile et en Calabre, il constitue toujours la principale ressource. Au xixe siècle, on importe les agrumes vers les États-Unis : les cultures s'adaptent particulièrement bien en Floride, en Louisiane et en Californie. La meilleure essence de citron est sans conteste l'essence de citron de Sicile. On pratique deux récoltes par an, l'été pour les fruits, l'hiver pour les jus et l'essence. Au début du siècle, femmes et enfants coupaient les citrons en deux, raclaient la pulpe avec une sorte de cuillère aiguisée et stockaient les zestes en Les humectant. Les hommes pressaient ensuite ces zestes à la main sur une éponge dont ils exprimaient les liquides dans un seau. On recueillait de l'eau, de l'essence et des débris de zeste qui, filtrés et décantés, donnaient l'essence de première pression.

L'essence de citron a une densité de 0.86. Son pouvoir rotatoire est considérable (+ 55° à + 67°), c'est-à-dire qu'un rayon de lumière polarisé, traversant l'essence de citron sur une longueur de 100 mètres, dévie son plan de polarisation vers la droite en un angle de 55° à 67°. C'est le second chiffre de cette importance dans les essences, le premier étant celui attribué à l'orange (+ 85° à + 102°) ; toute essence de citron déviant de moins de 55° serait falsifiée.

Un arbre fournit environ mille cinq cents fruits et il en faut trois mille pour obtenir un kilo d'essence. L'huile essentielle est obtenue par expression de la partie externe de l'écorce du fruit. L'huile essentielle de citron déterpénée est oxydée, ce qui en fait un antimicrobien de choix (au même titre que les aiguilles de pin). L'huile essentielle contient 95 % de terpènes, du linaloi, du citral et du citronellal.

Seul le jus de citron (pulpe fraîche) contient de l'acide citrique, des sels minéraux et des oligo-éléments, des vitamines A, C, PP et surtout B, des glucosiques, etc. La provitamine A se trouve dans la peau du citron. Les vitamines du groupe B sont bonnes pour la nutrition et l'équilibre nerveux ; la vitamine A est bénéfique à la croissance et à la jeunesse tissulaire ; la vitamine C concerne les glandes endocrines ; la vitamine PP sert à la protection vasculaire.

L'huile essentielle de citron est une des principales huiles à posséder dans la « pharmacie naturelle de la maison », car ses propriétés nombreuses et multiples apportent le soulagement dans bien des domaines.

Propriétés

Renforce les immunités naturelles ; c'est un activateur de la restructuration des globules blancs et régulateur des métabolismes.

Tonique du système nerveux sympathique.

- **Antiseptique général, bactéricide.**

Dépuratif général, sang, reins, foie, vésicule biliaire, pancréas.

Fluidifiant sanguin (huile essentielle et jus) et tonique veineux.

- **Cicatrisant.**
- **Maintien de la jeunesse tissulaire, prévient la sénescence (vieillissement).**
- **Le jus est reminéralisant et alcalinisant malgré son goût acide.**
- **Éloigne mites et fourmis (citron frais).**

Indications

- **Asthénie, anémie et fatigue générale, état de lassitude permanente (huile essentielle et jus).**
- **Infections diverses et prévention des épidémies.**

État de vieillissement prématuré : hypertension, artériosclérose, fragilité capillaire, rides, etc.

Obésité, cure d'amincissement, cellulite, varices.

Soins de la peau : éruptions cutanées, furoncles, comédons, dartres, séborrhée du visage, engelures, taches de rousseur, ongles cassants.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer clans une petite cuillère de miel ou dans un

verre d'eau chaude non bouillante. L'huile essentielle de citron s'emploie généralement seule et en dehors des repas.

Usage externe

Une à deux fois par jour, appliquer et/ou frictionner la peau à soigner (plaies, verrues, engelures, éruptions cutanées, furoncles, dartres, gale, herpès) avec quelques gouttes de HE citron.

• Synergies

Usage interne

L'huile essentielle de citron s'emploie seule. Les autres huiles essentielles du traitement seront prises à des heures différentes.

Amincissement : voir genièvre.

Cure de printemps : prendre **1** goutte d'huile essentielle de citron à jeun, et boire le jus de deux à trois citrons dans deux litres d'eau en dehors des repas. Faire cette cure pendant trois semaines, trois à quatre fois dans l'année, aux changements de saison.

Usage externe

Peaux grasses, séborrhée du visage : mélanger 2 gouttes de HE citron, 2 gouttes de HE sassafras et 5 gouttes de HE lavande. Appliquer matin et soir.

Masques régénérateurs pour tout type de peaux : mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de citron à de l'argile verte, rose ou blanche en poudre, avec de l'eau en quantité suffisante pour obtenir une pâte moyennement épaisse. Poser sur le visage sept à dix minutes. Enlever à l'eau.

Dentifrice : mélanger 2 gouttes d'huile essentielle de citron à de l'argile en poudre et de l'eau. Rafraîchit, assainit et blanchit les dents, tonifie les gencives.

Ongles cassés et dédoublés : verser 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans une cuillère à café d'huile de germes de blé. Masser les mains et les ongles une à deux fois par semaine. Dans le même temps, prendre des sels minéraux (multiminéraux) et de la levure lyophilisée.

Parfums : pour un parfum frais, HE citron et HE verveine ; pour un parfum harmonieux, IIE citron et HE géranium ; pour un parfum oriental, HE citron et HE ylang-ylang.

Une pointe de cannelle ou d'une huile essentielle corsée de votre choix (coriandre, girofle, santal, rose) apportera votre note personnelle.

Conjonctivite : 1 goutte de *jus de citron* **(surtout pas d'huile essentielle dans l'œil !) dans l'œil, une à trois fois par jour, résout tout problème d'inflammation dans les quelques minutes qui suivent.**

Otite : 2 à 3 gouttes de *jus de citron* **dans l'oreille, deux à trois fois par jour, pendant deux ou trois jours, suffisent à résoudre le problème d'otite (jamais d'huile essentielle de citron dans l'oreille).**

Remarque

L'huile essentielle de citron neutralise le bacille de la typhoïde, le staphylocoque doré, le bacille de la diphtérie et le pneumocoque en moins de trois heures. Quelques gouttes de jus de citron dans les huîtres les débarrassent en quinze minutes de 92 % de leurs bactéries.

Spécialités

Composition pour diffuseur Freshtonic : lavande, citron, menthe verte et poivrée...

Friction MIN (élimination): 10 ml FIE citron, 10 ml HE géranium (bourbon et rosat), 5 ml IIE genièvre, 5 ml HE bouleau, 5 ml IIE eucalyptus, 1 goutte IIE rose.

- **Grog ATT slimming** (amincissant) : mandarine rouge, wintergreen, géranium bourbon, eucalyptus, citron, sauge officinale.
- **Grog ATT amincissant :** gaulthérie, géranium, citron, sauge, 1 goutte de chaque.

• Recettes culinaires

Boissons rafraîchissantes : HE de citron et HE de géranium, *ou* HE de citron et HE de cèdre, *ou* HE de citron et HE d'orange, ou HE de citron et HE de menthe. Mélanger 1 goutte de chaque avec du miel dans un verre d'eau chaude ou froide, servi bouillant ou chaud avec des glaçons, ce qui fera d'étonnantes boissons apéritives.

Desserts : l'huile essentielle de citron peut s'ajouter, à raison d'1 à 2 gouttes, dans les crèmes, pâtisseries, flans, etc.



Citronnelle

Cymbopogon Nardus.

Histoire de la plante

Les citronnelles sont des grandes herbes vivaces, sauvages ou cultivées des régions tropicales. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante.

Peu utilisée en thérapeutique, la citronnelle est plutôt présente dans de nombreuses compositions désodorisantes, insecticides et antiseptiques sanitaires.

L'odeur peu agréable de la citronnelle n'est pas celle de la verveine, douce et f leurie, avec laquelle on la confond fréquemment.

• Propriétés

On lui reconnaît une propriété adoucissante en friction sur les rhumatismes (selon la littérature) et une propriété anti-diabétique, mais rien n'est encore défini !

Indications

La citronnelle est efficace en diffusion contre les moustiques, malheureusement son odeur ressemble étrangement à celle d'un nettoyant pour toilettes. Une composition sans citronnelle, à base de cannelle et à dominante olfactive de cannelle et de 27 autres huiles essentielles, s'est révélée particulièrement performante. C'est une composition anti-inflammatoire, sédative de la douleur, des piqûres d'araignées, moustiques, fourmis, insectes volants, etc.

• Spécialités

- Composition pour diffuseur **Stop-mouslic** : citronnelle, géranium, lavandin...

  Citronnelle nature, en diffusion et en application contre les piqûres de moustiques.



Coriandre

Coriandrum Sativum, ombellifère : l'huile essentielle type stimulante.

Histoire de la plante

L'Egypte antique du temps des Ramsès utilisait les graines de coriandre pour aromatiser les galettes de céréales. Cultivée en Europe centrale, en Russie, la coriandre fut introduite en Europe au XVIIIème siècle. L'essence de coriandre est obtenue par distillation à la vapeur des fruits, improprement appelés « semences », pulvérisés, avec un rendement de 1 %. Elle est riche en citralol 90 %), géraniol, etc. À forte dose, l'huile essentielle de coriandre, et la plante de coriandre fraîche surtout, excite puis déprime (tout comme alcool). À faible dose, c'est un puissant tonique stimulant et euphorique Pour les jours tristes des perpétuels fatigués). L'huile essentielle de coriandre entre dans nombre de compositions pour parfums aux notes viriles, musclées et masculines.

Propriétés

- Tonique, aphrodisiaque.
- Carminatif, digestif stomachique au même titre que le carvi et l'anis.

  Stimulant de la mémoire.

Indications

Asthénies physiques, nerveuses et glandulaires.

Toutes les dyspepsies (digestion lente et difficile, aérophagie, flatulences, spasmes).

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser une goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. Pour un effet digestif, le faire après les repas ; pour un effet stimulant, le faire en dehors des repas.

Usage externe

Friction (voir synergies), diffusion (voir synergies), grog aromatique.

• Synergies

Usage interne

Pour un effet digestif, préférer le mélange coriandre, carvi, cumin, muscade (voir carvi).

Usage externe

Tonique aphrodisiaque (voir cannelle) : deux frictions, matin et soir, sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.

Effet digestif (voir carvi pour les doses) : friction après les repas sur l'abdomen.

Composition vivifiante, dynamisante : romarin, genièvre, pin, verveine, eucalyptus, coriandre, *en diffusion* dans les proportions de votre choix.

Composition tonique, aphrodisiaque : ylang-ylang, girofle, coriandre, genièvre, cèdre, muscade, *en diffusion* clans les proportions de votre choix.

• Spécialités

Friction DIG (digestion) : 10 ml HE carvi, 1 ml HE cumin, 5 ml HE coriandre, 10 ml HE muscade, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.

Friction VIT (vitalité) : 10 ml HE romarin, 3 ml HE muscade, 2 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 5 ml IIE pin, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.

- Friction APH (vitalité glandulaire) : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml IIE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml IIE girolle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.

Friction Ettore (antirides et après-rasage pour homme) : lavande, romarin, cèdre, verveine véritable, muscade, menthe et rose en synergie aromatique.

Recette culinaire

Le grog Andante simplifié est un digestif remarquable : 1 gouttes de IIE orange douce *ou* **mandarine, 2 gouttes de HE muscade, 2 gouttes de HE carvi, 2 gouttes de IIE menthe douce, ' goutte de HE coriandre, 1 goutte de IIE cumin.**

Comment préparer un bon grog aromatique ?

Diluer 5 à 6 gouttes du mélange choisi dans une petite cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, remuer, ajouter l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse de grog aromatique ; *ou encore* verser 20 gouttes pour un litre d eau (conserver au chaud dans une bouteille thermos pour une consommation tout au long de la journée).



Cumin

Cuminwn Cyminum, ombellifère.

Histoire de la plante

Originaire d'Égypte, l'herbe de cumin est cultivée dans le bassin méditerranéen, en Inde, en Chine et au Japon.

• Propriétés

Au même titre que le carvi, l'anis, le fenouil et la coriandre, l'huile essentielle de cumin est aperitive, stomachique, carminative ; en un mot : c'est un excellent digestif et tonique.

Son absorption est limitée à cause de son goût et de sa saveur particulièrement forts. Dans tous les cas, nous préférerons les compositions des carvi et coriandre. L'huile essentielle de cumin entre également dans la composition de certains parfums, dentifrices, etc.

• Synergies

La remarquable friction digestive est un mélange des huiles essentielles de carvi, cumin, coriandre, muscade, basilic, marjolaine et romarin à parts égales : utiliser 20 gouttes du mélange pour une application sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, après chaque repas. Celte friction est à accompagner d'1 goutte du mélange à poser sur la main et à laper ; après les repas lourds ou difficiles à digérer, ce mélange donne des résultats spectaculaires dans les trente minutes.

• Recette culinaire

Les plats orientaux : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de cumin parfument le couscous au moment de le servir ainsi que la plupart des plats orientaux.



Cyprès

Cupressus Sempervirens, conifère.

Histoire de la plante

Les Anciens dédiaient le cyprès à Pluton, dieu de l'empire des morts, d'où la coutume de les planter dans les cimetières. Ces grands arbres pyramidaux et toujours verts donnent une huile essentielle obtenue par distillation des noix de cyprès, fruits de l'arbre. L'huile essentielle est riche en d-pinène, d-camphène, etc.

• Propriétés

- Action profonde sur la circulation veineuse.
- Tonifiant vasculaire.

• Indications

- Troubles de la circulation veineuse.
- Rééquilibrant général.
  Hémorroïdes, varices (en friction), jambes lourdes.
- Transpiration excessive des pieds (voir synergies) et pieds chauds.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte, poser sur la main et laper, ou encore diluer clans une petite cuillère de miel ou clans un verre d'eau chaude non bouillante. Faire cela le matin 10 heures), et l'après-micli (14 heures) ; éviter le soir.

Usage externe

Friction sur les jambes lourdes, pieds chauds, une à deux fois par jour (voir synergies).

Synergies

Usage interne

En cas de mauvaise circulation de retour et de manque d'élasticité des artères et des veines, mélanger 1 goutte de FIE cyprès et 2 gouttes de HE citron, trois fois par jour.

Usage externe

Composition aromatique pour les pieds : voir sauge.

Jambes lourdes: frictionner avec 10 gouttes de HE cyprès, 10 gouttes de HE lavande et 2 gouttes de HE menthe, une à deux fois par jour.

Pieds chauds, mauvaise circulation des pieds : frictionner avec 10 gouttes de HE cyprès et 2 gouttes de IIE menthe, le soir ax ant le coucher et le matin au lever.

Attention !

Pas d'absorption d'huile essentielle de cyprès le soir. Jamais de friction sur les jambes et les pieds chauds avec l'huile essentielle de menthe seule, sous peine de vous transformer en « iceberg » (voir menthe).

Pipi au lit : une demi-goutte à 10 heures et 17 heures pour les enfants, 1 goutte à 10 heures et 17 heures pour les adultes, friction du plexus solaire avec 3 à 5 gouttes de cyprès aux mêmes heures. Faire une cure de trois semaines.

• Spécialité

Friction CEL (circulation, cellulite) : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclaree), 5 ml HE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre.

• Hydrosolthérapie

Lotion pour les cheveux : hydrosols sauge, cèdre, cyprès et lavande, pour cheveux fragilisés et dermatoses du cuir chevelu.

Boisson circulatoire : 5 cuillères à soupe d'hydrosol de cyprès dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée, en cure de trois semaines.



Estragon

La plupart des paysans ont tant de confiance en cette plante qu'ils sont persuadés qu'elle peut les préserver de la peste.

Docteur Louis Emery *(Traité des aliments,* 1702).

Artemisia Dracunculus, synanthérée : l'huile essentielle type du hoquet.

Histoire de la plante

Jestragon, plante potagère de la famille de l'armoise, remplace avantageusement sel et poivre pour ceux qui doivent momentanément en être privés ! C'est un condiment remarquable ; l'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante fraîche (feuilles). Elle est riche en estragol (65 %), terpènes 20 %), etc. Les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an 1000 !

Propriétés

Antispasmodique.
Stimulant digestif et général.

• Indications

- Hoquet.
Dystonie neurovégétative.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois lois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Digestion : après les repas, se frictionner l'abdomen avec quelques gouttes d'estragon, appliquées dans le sens des aiguilles d'une montre : cela donne du tonus à la digestion.

Hoquet : 1 goutte à absorber en sublinguale. Pour ce faire, poser 1 goutte sur le dos de la main et laper avec la langue. Ensuite, procéder à une friction sur le plexus solaire avec 3 à 5 gouttes de la même huile essentielle d'estragon. Le résultat est immédiat.

• Synergies

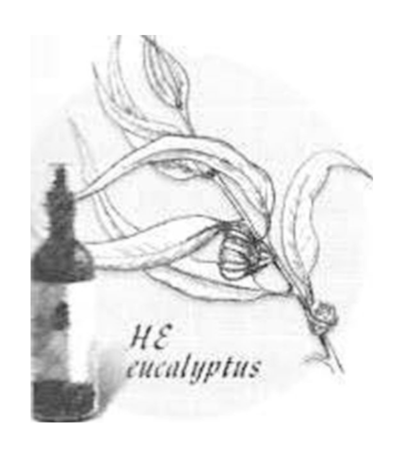
L'huile essentielle d'estragon s'emploie généralement seule : les bonnes associations sont rares.

• Recette culinaire

1 à 3 gouttes d'huile essentielle d'estragon aromatisent certaines viandes ou salades. À verser au moment de servir.

• Hydrosolthérapie

Boisson d'hydrosol d'estragon : 5 cuillères à soupe d'hydrosol d'estragon dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée, en cure de trois semaines. Calme les hoquets à répétition et les spasmes.



Eucalyptus

Eucalyptus Globulus, **myrtacee : l'huile essentielle type des problèmes respiratoires.**

Histoire de la plante

-'eucalyptus, originaire d'Australie, se retrouve dans tout le bassin méditerranéen, avec plus de 190 espèces connues, dont 15 aux vertus médicinales. Les Anciens faisaient brûler les feuilles d'eucalyptus pour désinfecter les lieux et prévenir les épidémies.

L'huile essentielle d'eucalyptus est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles. Elle est riche en eucalyptol (80 à 85 %). C'est une huile essentielle souvent utilisée en association avec d'autres, principalement pour les frictions, inhalations, fumigations, et les diffusions dans l'atmosphère (par diffuseur).

Propriétés

Antiseptique général en diffusion de l'appareil respiratoire et de l'appareil urinaire.

- **Antidiabétique.**

• Indications

Affections des voies respiratoires (bronchite, grippe, asthme, etc.). Calme la toux et fluidifie les expectorations bronchiques.

infections des voies urinaires.

Malaria, typhus, rougeole, scarlatine, choléra.

plus haut. En tout cas, les meilleurs résultats seront obtenus par ces trois ou quatre utilisations dans le même temps.

Formule d'inhalation : 2 gouttes HE eucalyptus, 2 gouttes HE pin, 1 goutte HE thym, 5 gouttes HE lavande. Inhaler trois à sept minutes, deux fois par jour.

Formule pour diffuseur d'arômes : quelques gouttes d'HE eucalyptus, HE pin, HE thym, HE romarin, HE cajeput, HE lavande (formule respiratoire pour enfants), *ou* HE eucalyptus, HE cajeput, HE verveine, HE menthe, HE girofle, HE sarriette formule respiratoire pour adultes).

Remontant tonique : HE romarin, HE pin, HE eucalyptus, HE genièvre, HE girofle, HE sarriette, 1 goutte de chaque.

Grog anti-grippe : HE origan, HE thym, IIE cannelle, IIE girorie, HE géranium, HE gingembre (facultatif) : mélanger 1 goutte de chaque à une bonne cuillère de miel dans un bol d'eau très chaude. Dégustez ! Vous pouvez en boire deux ou trois par jour, sans inconvénient.

• Spécialités

- Composition pour diffuseur **Respiratoire** : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle...
- Composition pour diffuseur **Balsamique** : pin, térébenthine, lavande, eucalyptus...
- **Friction RES** (respiratoire) : 10 ml HE eucalyptus, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml IIE lavandin, 5 ml HE sapin, 1 ml HE thym, 1 ml HE écorce de cannelle, 1 goutte HE rose.

Hydrosolthérapie

Boisson d'hydrosol d'eucalyptus : 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, à boire dans la journée. Alternée avec l'hydrosol de genièvre en boisson quotidienne, elle améliore les tendances

au diabete. L'hydrosol d'eucalyptus à raison d'1 cuillère à café par tasse améliore les problèmes respiratoires chez les enfants et les bébés, pour lesquels on ne peut pas utiliser d'huile essentielle.

«



Gaulthérie

Gaultherìa Fragrantissima, **Ericaceae.**

Histoire de la plante

La gaulthérie est un petit buisson aux feuilles persistantes qui pousse dans les Bois et les clairières, principalement aux États-Unis et au Canada. Communément appelée « *wintergreen* » et utilisée en parfumerie depuis des dizaines d'années sous cette appellation, la gaulthérie redevient à la mode depuis quelques années.

• Propriétés

- **Anti-inflammatoire.**
- **Antispasmodique.**
- **Hépato-stimulant.**

On l'utilise principalement dans toutes les embrocations sportives pour réchauffer les muscles ; ses propriétés sont très proches de celles du bouleau jaune et du bouleau blanc. Elle donne aussi de bons résultats dans les compositions antirhumatismales et amincissantes.

• Indications

- **Aide le foie paresseux.**
- **Échauffe muscles et articulations.**
- **Réduit les états grippaux.**

• Mode d'emploi

Usage interne

1 goutte trois fois par jour.

Usage externe

Massage : mélanger **10%** (au maximum) d'huile essentielle de gaulthérie dans une huile de base pour une huile de massage réchauffante, avant et après l'exercice physique.

Friction : voir synergies.

• Spécialité

Friction RHU (anti-douleur) : 10 ml HE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, 1 ml HE santal, 4 ml HE bouleau ou gaulthérie, 1 goutte HE rose.



Genièvre

Juniperus Communis, **conifère : l'huile essentielle tvpe des rhumatismes.**

Histoire de la plante

Le genévrier, petit arbuste populaire pour ses baies aromatiques, fraîches et douces, se rencontre dans le Centre et le Midi de l'Europe. Connues depuis l'Antiquité, les Romains et les Grecs utilisaient les baies en médecine, dans la cuisine et les fumigations. L'abbé Kneipp les prescrivait très fréquemment pour purifier le sang et effacer les maladies de peau.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des baies. Trois autres huiles essentielles aux propriétés voisines sont obtenues par distillation des feuilles, des rameaux, et des baies et feuilles mélangées.

En Camargue, à 20 kilomètres de la mer, il existe 7 bois d'environ 7 km de long, chacun sur 300 mètres de large, où les arbustes de « genévriers de Phénicie » sont des arbres de 5 à 6 mètres de haut ! Un processus étrange de croissance « hors saison » des lentilles d'eau douce épisodiques permet aux rois de ce désert de régner sur une flore minuscule de salicornes (« enguanes » en Provençal), de salsepareilles, lanternes et lentisques (plantes halophiles par excellence). C'est le seul endroit au monde où les genévriers se sont faits arbres !

Propriétés

Antirhumatismal (favorise l'excrétion des toxines rénales et de l'acide urique).

Diurétique (élimine les problèmes de rétention d'eau, favorise l'amincissement).

Antiseptique digestif, urinaire, sanguin et pulmonaire.

• Indications

- Rhumatisme, arthrite, arthrose, goutte, sciatique, etc.
- Rétention d'eau.
- Affections des voies urinaires.
- Diabète (associé à l'eucalyptus, voir synergies).
- Leucorrhées, dermatoses.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser une goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : appliquer 20 gouttes sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et la ou les parties douloureuses.

Bain : mélanger 5 gouttes de HE genièvre dans une poudre de lait.

• Synergies

Amincissement

Choisir parmi l'une des formules suivantes :

- Mélanger 1 goutte de HE citron, 1 goutte de HE genièvre et 1 goutte de HE géranium sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 10 heures et à 16 heures.
- Avec HE carvi et HE muscade, 5 à 10 gouttes de chaque, en friction après les repas sur l'abdomen.
- Avec HE marjolaine, 1 goutte le soir, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

- **Friction avec la composition NER (HE marjolaine, HE lavande, HE bois de rose, HE lemongrass, HE petit grain) sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.**

  Avec huiles essentielles de genièvre, bouleau, cyprès, géranium en parts égales, en friction douce sur les jambes, fessiers, ventre et bras. Éviter les frictions trop agressives du gant de crin sec qui irrite la peau, et préférer les frictions au gant de toilette sec ou au gant de crin mouillé.

  En bain amincissant : utiliser les huiles essentielles de genièvre, géranium, cyprès, 5 gouttes de chaque, à mélanger dans trois cuillères à soupe de nébulisat d'algues, ou encore dans une cuillère à soupe d'eau de mer lyophilisée, associée à deux cuillères à soupe de poudre de lait. Mélanger à l'eau du bain.

Anti-douleur

Avec huiles essentielles de bouleau, genièvre, pin, romarin cl lérébenthine en parts égales, appliquer 5 à 20 gouttes, une à rois fois par jour, sur les parties douloureuses.

Gommage super-nettoyant pour peaux chargées et/ou acnéiques

Mélanger de la poudre de quinoa (passer des graines de quinoa dans le mixeur ou le moulin à café et réduire en poudre) avec du son d'avoine ou de blé, de l'argile verte, 1 goutte d'huile essentielle de genièvre et 1 de lavande à une tasse d'eau tiède ou, encore mieux, d'hydrosol de cèdre ou genièvre. Appliquer en couche épaisse, masser gentiment en mouvement rotatif puis rincer à l'eau fraîche. Faire suivre d'un masque nettoyant ou d'un sérum régénérateur.

Spécialités

- **Friction RHU (anti-douleur) : 10 ml IIE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, 1 ml HE santal, 4 ml HE bouleau ou gaulthérie, 1 goutte HE rose.**

- **Friction CEL** (cellulite) : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre, 1 goutte HE rose.
- Composition pour diffuseur d'arômes **Tonique** : romarin, genièvre, pin, eucalyptus, coriandre...

• Hydrosolthérapie

Boisson draineuse recommandée à tous les rhumatisants et toute personne à terrain acidifié, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent « perdre du volume » en plus de « perdre » les douleurs : 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau à boire dans la journée, en cure de trois semaines minimum. C'est un des hydrosols les plus couramment utilisés avec des résultats remarquables. Il semblerait aussi qu'il améliore certaines constipations... qu'on se le dise !

Lotion visage pour les peaux acnéiques, en association avec hydrosol de cèdre et de lavande : en vaporisation matin et soir.

Boisson d'hydrosol de genièvre : mélanger 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire en alternance avec de l'hydrosol d'eucalyptus dans les compléments de traitement du diabète.

Boisson contre les douleurs : hydrosols de genièvre, eucalyptus, sapin, thym et mélisse.



Géranium

Pelargonium Odorantissimum, Roseum Graveolens, Fragrai is **ou** *Capitatimi,* **géraniacées : l'huile essentielle type des gourmands sucre.**

mmpmammammmmmmmmmm

Histoire de la plante

On dénombre environ 600 espèces de géranium, 20 genres et 5 à 6 variétés de Pelargonium sont utilisés en thérapie. Les Anciens utilisaient déjà le géranium en médication. Originaire d'Afrique australe, le géranium est cultivé à Madagascar, en Guinée, en Algérie. L'île de la Réunion fut longtemps le premier producteur mondial d'essence de géranium, principalement géranium bourbon.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des 5 variétés de Pelargonium. Les parfums doux et suaves ou plus forts et capiteux de certains géraniums en font une des essences les plus utilisées en parfumerie et cosmétique. Le géranium rosat a une odeur voisine de celle de la rose. Le géranium bourbon est préféré en thérapie. Le géranium Robert, que l'on ne distille pas, utilisé en infusions, possède des propriétés anti-diabétiques bien connues.

Propriétés

Favorise l'assimilation des sucres et des amidons.

•» Tonique.

Cicatrisant.

Éloigne les moustiques.

Indications

Amincissant (voir synergies et genièvre).

Diabète (infusion géranium Robert).

Fatigue générale.

Plaies, brûlures, vergetures et dermatoses (zona, eczéma, psoriasis).

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 à 3 gouttes sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction avec 10 à 20 gouttes de géranium *ou* du mélange à base de géranium le matin, sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.

Diffusion dans l'atmosphère : en association avec les huiles essentielles de verveine exotique et/ou lavande et lavandin.

• Synergies

Usage interne

Amincissement : 1 goutte des huiles essentielles de citron, genièvre et géranium, le matin et à 16 heures (voir recette complète à genièvre).

Antitabac : 1 goutte des huiles essentielles de géranium, sassafras, lavande, sauge, marjolaine, trois fois par jour, en cure de trois semaines. Cette composition combat et annihile en partie les effets de la nicotine, puis désintoxique du besoin physiologique de tabac (voir sassafras).

Usage externe

Diffusion dans l'atmosphère : HE géranium et HE bois de rose (parfume) ; HE géranium, HE lavande et HE marjolaine (calme) ; HE géranium, HE eucalyptus et HE thym (aseptise) : HE géranium, HE romarin et HE sarriette (tonifie).

Bain aromatique : 3 gouttes HE géranium et 3 gouttes HE bois Je rose dans de la poudre de lait ou d'algues ; mélanger soigneusement avant de dissoudre dans l'eau du bain.

Huile pour le corps et dermatoses (zona, eczéma, psoriasis, vergetures) : dans 100 ml d'huile de germes de blé, ajouter 15 ml d'huile essentielle de géranium, 5 ml d'huile essentielle de bois de rose, 1 demi ml d'huile essentielle de rose. À utiliser matin et soir, en massage sur le corps ou après le bain. L'ABO confort (voir spécialités) est agréable, parfume et régénère.

Parfum : 15 ml IIE géranium, 15 ml HE cèdre, à ajouter dans de l'alcool à 70 °C.

Fumigation : 5 gouttes HE géranium et 5 gouttes HE lavande (peaux normales) ; 5 gouttes HE géranium, 5 gouttes HE lavande et 5 gouttes HE bois de rose (peaux sèches). Effectuer l'opération dans un appareil à fumigation.

Composition anti-poux : mélanger 10 ml HE géranium, 10 ml HE lavande, 10 ml HE sauge et 5 ml HE thuya. Appliquer 20 à 30 gouttes chaque soir pendant sept jours, puis une fois par semaine pendant trois semaines.

Lavement et injection vaginale : dans l'eau de la poire, ajouter 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, 2 gouttes HE géranium et une cuillère à café d'huile d'olive pour les lavements (facultatif).

• Spécialités

Compositions pour diffuseurs d'arômes Ambiance anti-tabac : verveine exotique, géranium, sassafras, lavande, cèdre...

Friction MIN (élimination) : 10 ml HE citron, 10 ml HE géranium (bourbon et rosat), 5 ml HE genièvre, 5 ml HE bouleau, 5 ml HE eucalyptus, 1 goutte HE rose.

Grog Slimming (amincissant) : mandarine rouge, wintergreen, géranium bourbon, eucalyptus, citron, sauge officinale.

- **Friction VIT** (vitalité) : 10 ml HE romarin, 3 ml HE muscade, 2 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 5 ml HE pin, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.
- **Composition ABO confort** : 10 ml IIE bois de rose, 5 ml HE lavande, 5 ml HE géranium bourbon, 2 ml IIE santal de Mysore, 1 goutte HE rose, 50 ml huile de germes de blé, 30 ml huile de millepertuis.

• Recettes culinaires

Boisson rafraîchissante : HE cèdre et HE géranium *ou* HE citron et IIE géranium, 1 goutte de chaque sur une cuillère de miel, dans un grand verre d'eau chaude ou froide.

Grog aromatique « On line » amincissant en version simplifié : HE citron, IIE géranium bourbon, HE mandarine rouge, HE genièvre, IIE eucalyptus, 2 gouttes de chaque dans une cuillère de miel avec de l'eau chaude ; mélanger et ajouter l'eau en quantité suffisante pour une grande tasse. Il est aussi possible de préparer un litre pour la journée avec 20 gouttes du mélange (conserver dans une bouteille thermos).

Comment préparer un bon grog aromatique ?

Diluer 5 à 6 gouttes du mélange choisi dans une petite cuillère de miel avec un peu d'eau chaude, remuer, ajouter l'eau chaude non bouillante en quantité suffisante pour une grande tasse de grog aromatique ; *ou encore* verser 20 gouttes pour un litre d'eau, conserver au chaud dans une bouteille thermos pour une consommation tout au long de la journée.

• Hydrosolthérapie

Boisson à l'hydrosol de géranium : mélanger 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau.

Lotion apaisante : application sur visage irrité ou taché.



Gingembre

Zingiber Officinale, **zingibéracée.**

Histoire de la plante

Originaire d'Inde et de Chine, le gingembre est une épice et une drogue des plus estimées, cultivée depuis l'Antiquité aux Philippines. Il ne faut pas confondre gingembre et ginseng, deux racines exotiques qui ont les mêmes consonances et qui sont considérées toutes deux comme aphrodisiaques !

L'huile essentielle de gingembre est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des racines (rhizomes). Le ginseng ne se distille pas : on utilise la poudre, les racines ou les extraits en solution.

On utilise le gingembre en poudre comme topic (réactif) rectal, pour forcer les chevaux à relever la queue, ce qui serait vu comme un signe de vigueur. Au Sénégal, les femmes fabriquent des ceintures avec des tubercules de gingembre, ce qui aurait pour effet de réveiller les sens endormis de leurs époux !

• Propriétés

Stimulant, tonique, aphrodisiaque.

Apéritif, stomachique carminati!', tonique du système digestif.

Antiseptique.

Indications

Fatigue et impuissance.

Digestions pénibles.

Prévention des maladies contagieuses.

• Mode d'emploi

Usage interne

L'absorption de l'huile essentielle de gingembre s'avère très difficile car son odeur et sa saveur sont fortes et désagréables. Deux à quatre fois par jour, en dehors des repas, mélanger 1 seule goutte à une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude.

Usage externe

Le gingembre entre, en partie, dans un certain nombre de compositions aphrodisiaques : il sera toujours dilué (voir synergies).

> **Attention !**
>
> Jamais de friction au gingembre non dilué, et jamais de bain au gingembre, même dilué dans un support, sous peine de brûler sévèrement la peau !

• Synergies

Usage interne

Cocktail aphrodisiaque : 1 goutte des huiles essentielles de gingembre, géranium et citron sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude ou froide. Ajouter au choix un peu de sirop de fruits rouges.

Boisson tonique et amincissante : de nombreuses boissons utilisent le gingembre : Ginger ale, Ginger Brandy, Ginger Beer, etc. Le jus de gingembre frais est un délicieux apéritif et une remarquable boisson tonique des pays tropicaux. Pour ce faire, mettre dans le mixer environ dix centimètres d'une belle racine de gingembre préalablement coupée en petits morceaux, ajouter un litre d'eau fraîche, et laisser reposer au frigo avant de boire ! Tonique et « amincissant », c'est la boisson draineuse recommandée aux Brésiliennes qui veulent conserver leur ligne.

Usage externe

Friction aphrodisiaque tonique : mélanger 20 gouttes de HE romarin, 20 gouttes de HE sarriette, 20 gouttes de HE cannelle, 20 gouttes de HE gingembre et 20 gouttes de HE girofle dans 100 ml d'huile de germes de blé *ou* **d'huile de germes de blé et de sésame. Frictionner matin et soir le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.**



Girofle

Eugenia Caryophyllus, myrtacée : l'huile essentielle type du mal de dents et de la mémoire.

Histoire de la plante

L'arbre de giroflée croît dans les îles chaudes, la Réunion, les Antilles, Madagascar, et atteint quinze à vingt mètres de haut.

L'huile essentielle de girofle est obtenue par distillation à la vapeur des boutons (clous) séchés à l'air, avec un rendement de 16 à 20 %. Les feuilles de l'arbre sont également distillées, mais non utilisées en thérapie.

Les Asiatiques savent que le girofle est « *ôn ty vi* », c'est-à-dire qu'il calme les maux de ventre, les nausées et les diarrhées. Ils utilisent aussi le girofle pour parfumer l'haleine. Le girofle entre aussi dans la composition du curry.

Propriétés

Anti-infectieux puissant.

Excitant glandulaire, tonique utérin, aphrodisiaque.

Antiseptique puissant.

Indications

Maux de dents. Calme instantanément la douleur et réduit l'infection.

Asthénie intellectuelle (déficience de la mémoire).

Prévention et traitement des maladies infectieuses.

C'est une des huiles essentielles majeures de l'aromatogramme anti-colibacillaire (au quatrième rang), anti-proteus, anti-entérocoques, streptocoque hémologique type A, streptocoque fœcalis, staphylocoque blanc et doré, pneumocoque, candida albicans.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à quatre fois par jour, verser 1 goutte (pas plus) sur la main et laper, 011 encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Bains de bouche : mélanger 3 gouttes de girofle à de l'eau et faire deux à trois bains de bouche par jour. Cette méthode est efficace dans tous les cas de gingivostomatites et parodontites bucco-dentaires. Associer des tamponnements à l'huile essentielle de girofle pure.

Purification : en Orient, on se purge trois ou quatre fois par an avec une préparation de clous de girofle : 125 grammes de clous à faire bouillir deux minutes dans un litre d'eau. Conserver au réfrigérateur. Boire un verre à porto par jour pendant dix jours.

Excroissances au niveau des pieds : faire des bains de pieds et compresses de nuit avec la même préparation.

Pour éloigner les mouches : poser les clous de girofle utilisés pour la préparation dans une assiette. Réhumidifier aussi souvent que nécessaire. On peut également planter des clous de girofle dans une orange en ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle de girofle.

Synergies

Usage interne

L'huile essentielle de girofle s'emploie généralement seule et essentiellement contre les maux de dents. On l'associe à d'autres huiles essentielles comme cannelle, origan, mandarine, sapin, dans les boissons chaudes et les grogs d'hiver. Dans le cas d'infection importante, l'aromatogramme et votre prescripteur définiront les huiles essentielles à associer.

Usage externe

En cas d'**indigestion, maux de ventre et nausées** : 1 goutte de HE girofle, 1 goutte de HE gingembre, 1 goutte de HE origan, 20 gouttes de HE lavande. Frictionner ce mélange sur le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre, plusieurs fois par jour.

• Spécialités

- Composition pour diffuseur d'arômes **Respiratoire** : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle...
- **Friction APH** (désinfectant et aseptisant) : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.



Hélichryse

Helichrysum Italicum, astéracée.

• Propriétés

Plus connue par les fleuristes sous le nom d'« immortelle » ou « *everlasting* », cette plante aurait une action sur le cerveau droit et favoriserait la créativité en développant le sens artistique, tout comme la camomille à laquelle elle pourrait ressembler. Elle est considérée comme le « soleil d'or ».

• Indications

Fort chère, l'huile essentielle d'hélichryse sera principalement utilisée pour soigner les « coups » et résorber ou éviter les bleus. Elle est également remarquable sur les cicatrisations et autour d'elles, après une intervention de chirurgie esthétique, des injections de botox, d'acide hyaluronique, etc. En somme, tout choc physique sera atténué par l'huile essentielle d'hélichryse. De même, tout choc émotionnel le sera par l'huile essentielle de camomille.

• Mode d'emploi

Appliquer 1 à plusieurs gouttes toutes les deux heures sur les zones concernées évite les couleurs de l'arc-en-ciel suite à un choc !



Hysope

Hyssopus Officinalis, labiée : l'huile essentielle type de l'asthme.

Histoire de la plante

L'hysope est l'herbe sacrée des Hébreux ; elle pousse spontanément sur les coteaux arides du Midi de la France, principalement dans les endroits rocailleux. Hippocrate, Galien et Dioscoride vantaient déjà les propriétés de l'hysope pour les pleurésies.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante, avec un rendement très faible.

Propriétés

- Draineur des catarrhes (fait expectorer et lyse les colloïdes ou colles des humeurs). Émollient. Béchique. Stimule le bulbe.
- Hypertenseur.
- Restaure les tissus lésés.

  Cicatrisant en usage externe.

Indications

Asthme, bronchite chronique, emphysème, toux, grippe, broncho-pneumonie, tuberculose pulmonaire, rhume des foins, etc.

- Hypotension.

  Dermatoses.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte (pas plus) sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.
Dans tous les cas, l'avis de votre médecin aromathérapeute est nécessaire, cette huile essentielle n'étant pas en vente libre.

Usage externe

Friction: pour les asthmatiques et bronchiteux, utiliser 10 à 20 gouttes du mélange à base d'hysope, matin et soir (voir synergies).

Diffusion dans l'atmosphère et inhalation : l'huile essentielle d'hysope s'oppose à la stase des sécrétions béchiques et s'élimine par les poumons, d'où l'importance de l'utiliser en synergie dans les compositions respiratoires (voir synergies).

• Synergies

Usage interne

Préférer l'emploi de l'hysope seule et toujours en dehors des repas. Les autres huiles essentielles seront prises à des heures différentes.

Usage externe

Asthme et troubles pulmonaires profonds :

Friction : 5 ml HE hysope, 5 ml IIE eucalyptus, 15 ml HE cajeput, 5 ml HE camomille (facultative, uniquement si elle est bien supportée), matin et soir, sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et la plante des pieds.

Diffusion dans l'atmosphère au moyen d'un diffuseur d'arômes. *Première formule* **: 15 ml HE lavande, 15 ml IIE eucalyptus, 3 ml HE hysope.** *Seconde formule* **: 10 ml HE eucalyptus, 10 ml HE cajeput, 10 ml HE pin, 3 ml HE livsope, 5 ml HE niaouli.**

- Inhalations : 2 gouttes HE eucalyptus, 2 gouttes HE cèdre, 2 gouttes HE cajeput, 1 goutte HE hysope, 3 gouttes HE marjolaine *ou* HE lavande (au choix), à mélanger dans un bol d'eau chaude ou dans un inhalateur. Inhaler de deux à cinq minutes.

Problèmes sexuels :

- Leucorrhées : appliquer 2 à 3 gouttes IIE hysope et HE lavande en parts égales, deux à trois fois par jour sur les parties sexuelles.
- Infections vaginales : mélanger 2 gouttes HE hysope et 2 gouttes HE lavande dans une poire à injection vaginale d'un demi-litre.

Plaies, ecchymoses : appliquer quelques gouttes HE hysope, HE géranium, HE lavande en parts égales, deux fois par jour.

Attention !

À forte dose, l'huile essentielle d'hysope est épileptisante chez les personnes prédisposées. Selon le Dr Valnet, c'est la seule essence capable de produire, chez l'homme, une crise d'épilepsie. L'huile essentielle d'hysope ne sera jamais utilisée pour les enfants, bébés et personnes sensibles (sauf prescription médicale) ; l'hydrosol d'hysope pourra lui être substitué.

• Hydrosolthérapie

Dans tous les cas cités, on peut adjoindre au traitement par les huiles essentielles l'hydrosol d'hysope, à raison d'une demi-cuillère à café par grand verre d'eau trois à cinq fois par jour. L'hydrosol d'hysope complète le traitement de friction et d'huiles essentielles en usage interne ; il peut même remplacer l'huile essentielle d'hysope chaque fois qu'il est impossible de se procurer cette dernière en excellente qualité.

Boisson d'hydrosol d'hysope : en boisson draineuse, 5 cuillères à soupe d'hydrosol d'hysope à ajouter à un litre et demi d'eau pour les bronchiteux chroniques, les asthmatiques, etc., en alternance avec les hvdrosols d'eucalyptus, d'origan, de sarriette ou de thym doux.



Lavande

Lavandula Officinalis, **labiée : l'huile essentielle type des petits bobos et de la relaxation.**

Histoire de la plante

« La fleur de lavande appelle le soleil de Provence. » En effet, la lavande de Provence et de France est la plus recherchée, bien que poussant dans toutes les régions chaudes du bassin méditerranéen, principalement en Italie et en Espagne, avec plus de 300 variétés différentes... La lavande pousse de 900 à 1600 mètres, donnant une fine et petite fleur bleue ; le lavandin pousse de 300 à 1200 mètres, donnant une fleur beaucoup plus fournie et d'un bleu moins soutenu. Nous distinguons plusieurs grandes sortes de lavandes et de lavandins : les lavandes (lavande officinale - « *Officinalis* » - et vera), les hybrides (lavande aspic - *Lavandula Spica* -, Staeches, etc.), les lavandins (lavandins *abrialis,* grosso, super, ordinaire).

Utilisés en thérapie, les actions et les emplois des lavandins sont identiques à ceux des lavandes. En thérapie interne, il est cependant préférable d'utiliser les lavandes, moins riches en camphre.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante, recherchée pour ses nombreuses propriétés et pour sa très douce et agréable odeur. Encore une labiée, au même titre que le romarin et la sauge, qui connaît ses lettres de noblesse sur le terrain de l'aromathérapie. Pour ses multiples et différentes actions, la lavande pourrait être considérée comme l'huile essentielle numéro 1 de la panoplie aromatique !

• Propriétés

Régulation du système nerveux.

- **Calmant de l'excitabilité cérébro-spinale.**
- **Antispasmodique.**

Antiseptique général et pulmonaire.

Tonicardiaque, calmant des nerfs et du cœur.

Cicatrisant en usage externe.

• Indications

- Insomnies et troubles du sommeil, spasmes, irritabilité.
- Anxiété, états dépressifs, migraines d'origine nerveuse.
- Affections des voies respiratoires.
- Toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir, escarres, etc.
- Dermatoses, acné, leucorrhées.
- Névralgies faciales et rhumatismales.
- Colites (en association avec HE carvi, HE marjolaine et HE camomille).

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 à 3 gouttes sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction : appliquer **10** gouttes sur la poitrine et sur le dos pour les enfants qui s'endorment difficilement ; appliquer sur les tempes en cas migraines ; appliquer sur la poitrine et sur le dos, le soir, pour les anxieux (voir synergies).

Diffusion dans l'atmosphère : calme et favorise le sommeil réparateur, quelques gouttes dans le diffuseur d'arômes ou sur l'oreiller...

Bain : mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau du bain (3 gouttes seulement pour les enfants). C'est la seule huile essentielle que nous pouvons employer non diluée dans le bain. Néanmoins, pour les enfants, ajouter une cuillère à café d'huile de germes de blé ou une cuillère à café de poudre de lait.

Lavement : ajouter 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau tiède de la poire à lavement.

Injection vaginale : ajouter 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de avande dans la poire (voir à hysope pour les leucorrhées).

Soin de la peau : applications, matin et soir, de quelques gouttes de lavande (huile essentielle ou essence, mais pas d'eau de loilette) sur l'acné, les petits boutons, le feu du rasoir (excellent après-rasage pour ces messieurs), et pour toutes les peaux irritées et atones.

Fumigation : verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'appareil, le bol d'eau chaude.

.Masque : voir synergies.

Synergies

Usage interne

Problèmes respiratoires : verser 1 goutte de HE lavande, ! goutte de HE pin et 1 goutte de HE eucalyptus sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, trois à cinq fois par jour.

Problèmes d'insomnie et de fatigue nerveuse : verser 1 goutte Je HE lavande, 1 goutte de HE marjolaine et 1 goutte de HE basilic sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, à 20 heures et au coucher.

Impossibilité de s'endormir : verser 1 goutte de HE lavande et ! goutte de HE oranger sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, 20 heures et au coucher.

Usage externe

Détente : quelques gouttes à frictionner avec HE lavande, HE marjolaine, HE bois de rose, I IE petit grain, HE lemongrass ou utiliser la composition NER (voir spécialités).

Bain : en *première formule,* mélanger 10 gouttes de HE lavande et 5 gouttes de HE bois de rose ; *deuxième formule* : 10 gouttes de HE lavande et 5 gouttes de HE marjolaine ; *troisième formule* : 10 gouttes de HE lavande et 10 gouttes de HE oranger.

Diffusion dans l'atmosphère : dans la journée et *pour mieux dormir,* ajouter quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin, HE bois de rose, HE verveine est une excellente composition ; pour le *sommeil des enfants,* mélanger HE lavande et HE petit grain. Enfin, pour le *sommeil des petits et des grands,* mélanger HE lavande, HE marjolaine, HE néroli et HE petit grain.

Remarque

Dans tous les cas d'utilisation des huiles essentielles pour un problème spécifique, nous rappelons que les meilleurs résultats seront toujours obtenus en respirant (utilisation du diffuseur d'arôme), en frictionnant et en absorbant les huiles essentielles, tout ceci dans le même temps.

Usages spécifiques

Composition pour la sinusite : se frictionner autour des yeux en étirant vers les tempes avec quelques gouttes HE lavande et HE camomille en parts égales, deux à trois fois par jour.

Composition pour les migraines : se frictionner sur les tempes, le front, la nuque et la colonne vertébrale avec 15 gouttes HE lavande et 3 gouttes HE menthe, deux à trois fois par jour.

Compositions pour le bain :

- Bain aphrodisiaque : 10 gouttes HE lavande, 3 gouttes HE ylang-ylang.
- Bain agréablement parfumé : 5 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE géranium.
- Bain de douceur : 10 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE santal.

Compositions pour la peau :

- Peau sèche : HE lavande, HE bois de rose, HE cèdre.
- Peau grasse : HE lavande, HE sauge, HE sassafras.

Peau irritée : ME lavande, HE géranium.

Peau à cicatriser : HE lavande, IIE géranium, HE romarin.

Ces mélanges s'utiliseront en fumigation avant un soin du visage et en application sur le visage deux fois par jour sur la peau nettoyée.

Composition pour eau de toilette : ajouter 30 ml d'essence de lavande à 250 ml d'alcool à 70 degrés.

Remarque

L'appellation « Eau de lavande vraie » correspond à une eau de toilette (fine et supérieure) titrant un pourcentage de 33 % de lavande vraie. L'appellation « Eau de lavande ou eau de lavande naturelle » correspond à un titrage d'au moins 25 %. L'appellation « Eau de Cologne au parfum de lavande » permet d'employer tout produit de synthèse à odeur de lavande, et l'essence de lavande n'est pas nécessaire dans la composition ainsi dénommée.

• Spécialités

- **Friction NER (détente) : 10 ml HE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml HE basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.**
- **Friction RES (respiratoire) : 10 ml HE eucalyptus, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sapin, 1 ml HE thym, 1 ml HE écorce de cannelle, 1 goutte HE rose.**
- **Friction 109 (pieds) : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.**

Friction 107 (peau) : 10 ml IIE bois de rose, 10 ml IIE géranium, 10 ml HE lavandin, 2 ml HE cèdre, 2 ml HE santal de Mysore, 1 ml HE rose.

Friction 106 (cheveux) : 10 ml HE lavande, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 10 ml HE cèdre, 2 ml HE ylang-ylang, 3 ml HE thym doux, 1 goutte HE rose.

Composition pour diffuseur Respiratoire : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle...

- Composition pour diffuseur **Décontractante** : lavande, marjolaine, pin, verveine exotique, bois de rose, petit grain...

  Composition pour diffuseur **Orangeraie** : orange et lavande (spécialement pour les bébés).

• Hydrosolthérapie

Lotions visage et cheveux

- L'hydrosol de lavande est principalement utilisé en lotion pour le visage et les cheveux : il nettoie et adoucit. C'est également la friction idéale pour les nourrissons et les bébés (après le bain), car elle calme et détend les irritabilités.
- L'hydrosol de lavande, sauge, cèdre et thym est une lotion revitalisante pour tout type de cheveux.
- L'hydrosol de lavande, sauge et cèdre nettoie et est efficace en cas d'acné et de cicatrices.
- L'hydrosol de lavande, camomille, églantier, romarin et sauge est un tonique pour le visage idéal pour tous.

Relaxant : on l'utilise encore en boisson de santé (hydrosol lavande et orange *ou* lavande et camomille) le soir, pour calmer petits et grands, à raison d'1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante, ou de 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

Remarque

Pensez à régénérer vos sachets de lavande en leur ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle quatre à cinq fois par an. Vous pouvez également ajouter l'huile essentielle de lavande dans la cire des meubles, sur les serpillières et les éponges, pour le confort olfactif de la maison.



Lemongrass

Andropogon Citratus, **graminée odorante ou verveine des Indes,** *Cymbopogon Flexuosus.*

Histoire de la plante

Originaire d'Inde, le lemongrass est une grande herbe vivace, sauvage ou cultivée dans les régions tropicales, principalement en Amérique centrale.

L'huile essentielle est obtenue par la distillation à la vapeur de la plante. Ne pas confondre le lemongrass avec la citronnelle (*Cymbopogon Nordus),* avec la verveine odorante *(Lippia Citriodora)* et avec la verveine officinale (*Verbena Officinalis).*

Propnetes

Stoppe le développement des tumeurs. Antidote des maladies infectieuses de la « pharmacie de l'Inde », peu utilisée en traitement interne en Europe.
Antiseptique, dissoudrait les calculs rénaux.

Indications

Maladies infectieuses (choléra, fièvres tropicales),

Sinusite, coryza, grippe.

» Mode d'emploi

Usage interne

Boisson : deux à trois par jour, verser 1 goutte de lemongrass sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, en association avec des huiles essentielles complémentaires comme bergamote ou sapin.

Usage externe

Friction : l'huile essentielle lemongrass s'emploie toujours en synergie pour les frictions. *Il* faut toujours diluer l'huile essentielle de lemongrass dans une huile végétale de base.

• Synergies

Usage interne

Sinusite (voir également camomille) : quelques gouttes HE lemongrass et HE camomille *ou* HE lemongrass et HE lavande, en parts égalés. Appliquer sur les méridiens du contour des yeux.

Sinusite, rhume : HE lemongrass, HE camomille et HE marjolaine *ou* HE lemongrass, HE lavande, HE pin et HE eucalyptus, en parts égales. Verser 2 gouttes de chaque clans l'inhalateur ou dans un bol d'eau chaude (en inhalation).

Détente du système nerveux : 20 ml HE lavande, 10 ml HE marjolaine et 10 ml HE lemongrass, en friction décontractante.

Huile aromatique pour le corps, décontractante et rafraîchissante, encore appelée « So You » : 10 gouttes HE camomille romaine, 10 gouttes HE petit grain, 10 gouttes HE lemongrass. 2 à 5 gouttes HE rose, 2 à 5 gouttes HE néroli, 5 ml HE lavandin *abrialis,* 5 ml HE orange douce, 20 ml d'huiles de millepertuis. 20 ml de noisette, 20 ml de macadamia et 20 ml de sésame.

Huile de massage fraîche pour pays chauds : 6 ml HE lavandin *abrialis*, 3 ml HE lemongrass et 1 ml HE menthe verte douce, dans 90 ml d'huile de sésame, noisette, coco ou macadamia.

Huile de massage malaisienne : 9 ml HE lemongrass et 1 ml HE verveine odorante, dans 90 ml d'huiles végétales de base.

Huile de massage câline et rafraîchissante : 6 ml HE lemongrass et 3 ou 4 ml HE ylang-ylang, dans 90 ml d'huiles végétales de base. Ajouter 1 ml HE jasmin pour encore plus de volupté !



Marjolaine

Origanum Majorana, labiée : l'huile essentielle type aliment de la cellule nerveuse.

Histoire de la plante

La marjolaine est la plante dédiée à Osiris (Égypte). Une grande confusion régna longtemps à son sujet, jusqu'au jour où Holmès, en 1912, établit que l'huile essentielle de marjolaine douce provenait uniquement d'*Origanum Majorana* ou *Marjorana Hortensis,* alors que l'huile essentielle d'origan (appelée communément « marjolaine sauvage ») provenait d'*Origanum Vulgare.*

La marjolaine pousse principalement sur toute la côte méditerranéenne et en Europe centrale. L'huile essentielle de marjolaine est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante (sommités fleuries), avec un rendement de 0,3 à 0,4 %, soit 300 à 400 kilos de plantes pour 1 kilo d'huile essentielle !

• Propriétés

- Vagotonisant (équilibrant du système neuro-végétati: aliment de la cellule nerveuse).
- Détend et assoupit : à forte dose, l'huile essentielle Cr marjolaine est épileptisante.

• Indications

- Anxiété, angoisses, états dépressifs.
- Insomnies, migraines, spasmes digestifs principalement. Asthénies et névralgies rhumatismales.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois lois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou **encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. À faire matin et soir ou deux fois dans la soirée, en dehors des repas, pendant trois semaines.**

Usage externe

Friction : avec 10 à 20 gouttes de marjolaine sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale.

Friction migraines, spasmes : avec 10 à 20 gouttes de marjolaine, masser l'endroit douloureux et le plexus solaire.

Bain : 5 gouttes de marjolaine diluées dans de la poudre de lait ju d'algues. C'est un excellent bain dans tous les cas de fatigue du système nerveux.

• Synergies

Usage interne

Asthénies, dépressions, insomnies, angoisses : HE basilic et HE marjolaine, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, trois fois par jour.

Usage externe

Asthénies, dépressions, insomnies, angoisses : HE basilic et HE marjolaine en friction avec 20 gouttes du mélange, deux fois par jour.

Friction idéale du soir NER : 20 gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE bois de rose, HE petit grain, HE lemongrass (voir spécialités). Permet un sommeil réparateur, l'esprit détendu.

Bain de détente : 10 gouttes HE lavande et 5 gouttes IIE marjolaine à mélanger dans la poudre de lait ou d'algues.

Compositions pour diffuseurs

- Bon sommeil : quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin, HE verveine et HE bois de rose *ou* HE lavande, HE petit grain, HE néroli et HE marjolaine.
- Rafraîchissant : quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin, IIE verveine, HE bois de rose et HE menthe.

• Spécialités

- **Friction NER** (détente) : 10 ml HE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml HE basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.
- Composition pour diffuseur d'arômes **Décontractante :** lavande, marjolaine, pin, verveine exotique, bois de rose, petit grain...
- **Grog Zen** : basilic, marjolaine, mandarine, orange, néroli.

Remarque

N'oubliez pas que les huiles essentielles de basilic et de marjolaine associées contrecarrent en grande partie les effets du stress. Aussi, les frictions avec ce mélange sont d'excellents moyens préventifs des états de fatigue nerveuse, d'anxiété, d'angoisse et de difficultés à l'endormissement.

• Hydrosolthérapie

Boisson d'hydrosol de marjolaine : 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.



Mélisse

Melissa Officinalis, **labiée.**

Histoire de la plante

La mélisse est souvent confondue et appelée improprement « citronnelle ». C'est une plante herbacée du bord des chemins, cultivée dans les jardins.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante. Les feuilles sont distillées par passage sur un organo-naturel type citral, au même titre que pour l'obtention de l'huile essentielle de verveine (sauf quelques exceptionnels producteurs). Il faut 7 tonnes de plantes pour 1 kilo d'huile essentielle, d'où la rareté de cette essentielle « naturelle ». Pour les usages cosmétiques et en parfumerie, elle est souvent reconstituée. On utilisera donc principalement la plante en infusion et plus rarement l'huile essentielle, difficile à se procurer et fort chère !

• Propriétés

L'infusion des feuilles est antispasmodique, stimulante, digestive, vulnéraire et rééquilibrante du sommeil.

Mode d'emploi

Infusion

Cette infusion se fait à raison d'une bonne cuillère à dessert par tasse, avec les plantes sèches ou deux à trois branches fraîches.

Usage interne

Boisson aromatique : le soir et au coucher, verser 1 goutte d'huile essentielle sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

• Spécialités

- **ATW calmante** (eau thérapeutique aromatique) : hydrosols de lavande, camomille, mélisse et verveine à parts égales.
- **ATW apaisante des douleurs** (eau thérapeutique aromatique) : hydrosols de genièvre, eucalyptus, sapin, thym.

• Hydrosolthérapie

L'hydrosol de mélisse entre dans les composants des boissons relaxantes (eau de mélisse des Carmes par exemple) et en compresses sur furoncles et irritations de la peau.

Remarque

Pour des propriétés quasi identiques à celles de l'huile essentielle, très difficile à se procurer en non synthétique, on utilisera l'hydrosol de mélisse.

Boisson d'hydrosol de mélisse : 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire dans la journée, en cure de trois semaines.



Menthe

Mentha Piperata **(« menthe poivrée »), labiée : l'huile essentielle type rafraîchissante.**

Histoire de la plante

La menthe, *Mentha Piperata*, est généralement employée en thérapie, étant la variété qui contient le plus de principes aromatiques volatils. Il existe de nombreuses variétés de menthe, principalement cultivées en France, en Angleterre, en Italie et aux États-Unis.

L'huile essentielle de menthe est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante (feuilles et sommités fleuries). Du genre *Mentha*, on dénombre une vingtaine d'espèces et de nombreuses sous-espèces poussant pratiquement sur tout le globe, souvent cultivées spontanément. La menthe verte a le goût et l'odeur du chewing-gum américain, la menthe poivrée est plus corsée, la menthe « pouilliot » plus âpre...

La menthe verte est la plus appréciée pour les boissons fraîches.

Propriétés

Tonique, stimulant et légèrement aphrodisiaque.

Digestif, rafraîchissant, antiputride.

Bactéricide.

C'est une des huiles essentielles majeures de l'aromatogramme.

Indications

Fatigue générale, impuissance.

- **Mauvaise digestion, mauvaise haleine, affectations hépatiques.**

•[1] **Tuberculose, parasites intestinaux.**

Anti-laiteux.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante. Utiliser après les repas comme digestif, ou le matin dans les cas de fatigue et « coup de pompe » réguliers !

Usage externe

Pieds qui chauffent un soir de bal : frictionnez-vous les pieds avant d'enfiler vos chaussures avec 10 gouttes HE menthe, puis lavez-vous les mains au savon car les huiles essentielles piquent les yeux ! Vous supporterez parfaitement les souliers vernis ou les bottes chaudes.

Attention !

Il ne faut jamais utiliser d'huile essentielle de menthe non diluée en friction et en bain sous peine de vous transformer en « iceberg » ! À fortes doses, ou prise le soir, l'huile essentielle de menthe entrave le sommeil.

• Synergies

Usage interne

Nous recommandons d'utiliser, à certaines heures, la menthe seule. Les autres huiles essentielles du traitement seront prises à des heures différentes. La synergie se fera donc sur les différentes absorptions de la journée.

Usage externe

Composition rafraîchissante pour les pieds chauds : 5 à 10 gouttes HE lavande, HE sauge, HE menthe, HE cyprès, HE bois de rose et HE romarin, *ou seulement* 15 ml HE lavande et 3 ml HE menthe.

**Composition amincissante : 20 gouttes HE romarin, IIE bou-
HE cyprès, HE genièvre, HE lavande, HE pin, HE menthe.**

Dour diffuseur d'arômes : quelques gouttes IIE lavande, HE enthe et IIE verveine, *ou* IIE lavande, IIE marjolaine, IIE pin, -E verveine, HE bois de rose et HE menthe.

Remarque

Jhuile essentielle de menthe peut faire descendre la température générale à 36 °C, et c'est la mort. Soulignons, encore une fois, que toutes les huiles essentielles offrent d'excellentes propriétés et apportent un grand secours dans la vie de chaque jour, mais il est très important de les utiliser à bon escient et de ne pas s'aventurer dans les compositions ou des applications de sa propre fantaisie imaginative !

Spécialités

- **Friction 109 (pied) : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml IIE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.**

  Composition pour diffuseur d'arômes Freshtonic : lavande, citron, menthe verte et poivrée...

  Grog aromatique Andante : carvi, cumin, coriandre, muscade, menthe.
- **Grog ATT digestif : mandarine rouge, wintergreen, géranium bourbon, eucalyptus, citron, sauge officinale.**

Hydrosolthérapie

Boisson fraîche : l'hydrosol de menthe est une excellente boisson à la menthe, sans sucre, qui remplace avantageusement les sirops (verser quelques gouttes d'huile essentielle ou 1 cuillère à café d'hydrosol dans l'eau fraîche ou chaude pour une infusion rapide). De même, 5 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe par litre et demi d'eau feront un excellent sirop sans sucre pour les enfants. Dans ce dernier cas, on peut ajouter du fructose pour remplacer le sucre.

Boisson d'hydrosol de menthe : 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée, pour tous ceux qui souhaitent une meilleur digestion, plus de tonus et drainer le l'oie.

Friction à l'hydrosol de menthe : appliquer sur les jambes lourdes l'été, sur les pieds échauffés par une longue marche, sur les pieds et jambes avant et après une longue soirée de danse clans des chaussures fines ! Soulage et rafraîchit instantanément.



Muscade (noix de)

La muscade donne une bonne haleine ei corrige celle qui sem mauvais.

John Gerard.

Myristica Fiêagrans., **myristacée : l'huile essentielle type tonique.**

Histoire de la plante

Le muscadier, mâle ou femelle, est un arbre de huit à quinze mètres de haut, au feuillage toujours vert, originaire d'Indonésie. Il pousse spontanément dans les régions tropicales, les îles chaudes et en Inde. La noix de muscade est l'amande (ou noyau) du fruit du muscadier. Elle est entourée d'une enveloppe, le macis, dont on extrait également une huile essentielle sans propriété thérapeutique notoire mais utilisée en parfumerie. La pellicule blanche entourant la noix de muscade commercialisée représente la chaux vive qui empêche la germination du « futur muscadier ». Les Hollandais avaient recours à cette pratique pour préserver leur monopole (les noix de muscade arrivèrent en Occident au Moyen Âge par le commerce arabe).

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des noix. Son odeur très aromatique est particulièrement recherchée en parfumerie. Symboliquement, la noix de muscade et son macis représentent un cerveau. C'est peut-être la raison pour laquelle elle serait un stimulant cérébral intéressant...

Propriétés

Stimulant général, cérébral et circulatoire.

Aphrodisiaque.

Stimulant aromatique de la digestion.

Emménagogue, favorise l'accouchement en excitant les contractions de l'utérus.

Antiseptique puissant.

• Indications

- Fatigue générale et impuissance.
- Digestions lentes des vieillards et toutes dyspepsies.
- Règles insuffisantes (par manque d energie vitale).
- Fièvre et choléra, diarrhées tropicales.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou clans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction stimulante : 5 à 10 gouttes HE muscade sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale, matin et soir.

Friction digestive : 5 à 10 gouttes IIE muscade sur l'abdomen, après les repas.

• Synergies

Usage interne

Digestif : HE carvi et HE muscade (voir recette à carvi).

Usage externe

Friction tonique et aphrodisiaque : 20 gouttes HE romarin, HE sarriette, HE géranium, HE lavande, IIE muscade, HE coriandre, HE pin, *ou* friction VIT (voir spécialités), sur la poitrine, le plexus, la nuque et la colonne vertébrale, matin et soir.

Friction digestive : 20 gouttes HE carvi, HE coriandre, HE muscade, HE cumin, HE marjolaine, HE lavande, HE romarin, :i friction DIG sur l'abdomen, après les repas.

Bain tonique du système nerveux : 5 gouttes HE lavande, z gouttes HE marjolaine et 5 gouttes HE muscade.

• Spécialités

- **Composition pour diffuseur d'arômes Tonique (dynamisant intellectuel) : romarin, genièvre, pin, eucalyptus, coriandre...**
- **Friction VIT (vitalité) : 10 ml HE romarin, 3 ml HE muscade, 2 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 5 ml HE pin, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.**

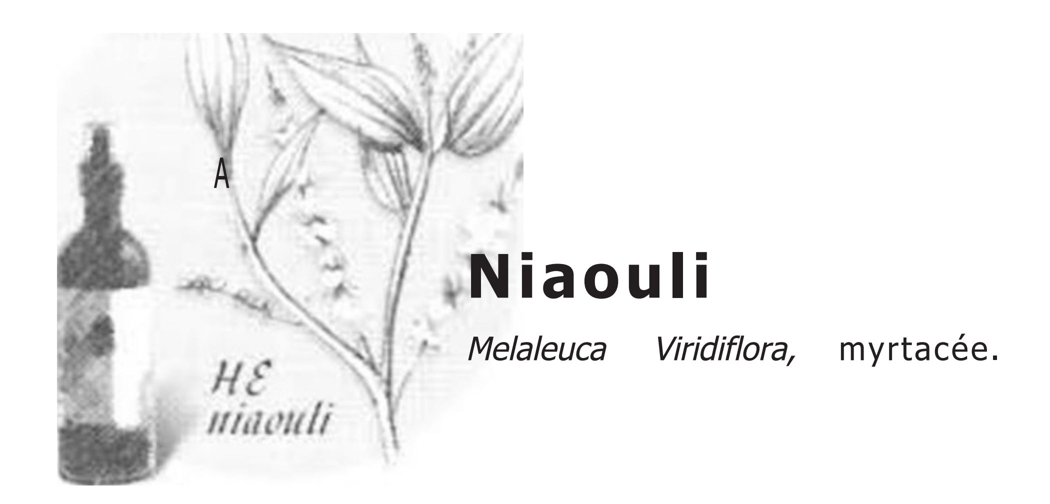
  Friction DIG (digestive) : 10 ml HE carvi, 1 ml HE cumin, 5 ml HE coriandre, 10 ml HE muscade, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte IIE rose.

  Grog Andante digestif : carvi, cumin, coriandre, muscade, menthe.

  Grog ATT digestive : mandarine rouge, carvi, muscade, coriandre, menthe, orange douce.

Attention !

À forte dose (7 à 12 grammes), l'essence de muscade est stupéfiante de l'intelligence et sédative de la circulation (découverte de Cadéac et Meunier).



Niaouli

Melaleuca Viridiflora, myrtacée.

Histoire de la plante

Le niaouli ou *Melaleuca Viridiflora* est un arbre commun en Nouvelle-Calédonie et en Australie, proche parent du *Melaleuca Leucadendron* qui donne l'huile essentielle de cajeput.

L'huile essentielle de niaouli est souvent appelée « goménol » (venant de Gomen, région de Nouvelle-Calédonie). Le goménol est l'essence de niaouli purifiée (débarrassée de certains éléments) ; les essences de niaouli sont à 98 % purifiées. À titre indicatif, étant donné la difficulté de trouver de l'huile essentielle de niaouli naturelle, nous préférerons utiliser le cajeput dont les propriétés et les applications sont très voisines.

• Propriétés

- Puissant antiseptique, principalement pulmonaire.
- Stimulant tissulaire.

• Indications

Bronchite chronique et tuberculose pulmonaire.
« Plaies atones, eczéma.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou clans un verre d'eau chaude non bouillante.

Synergies

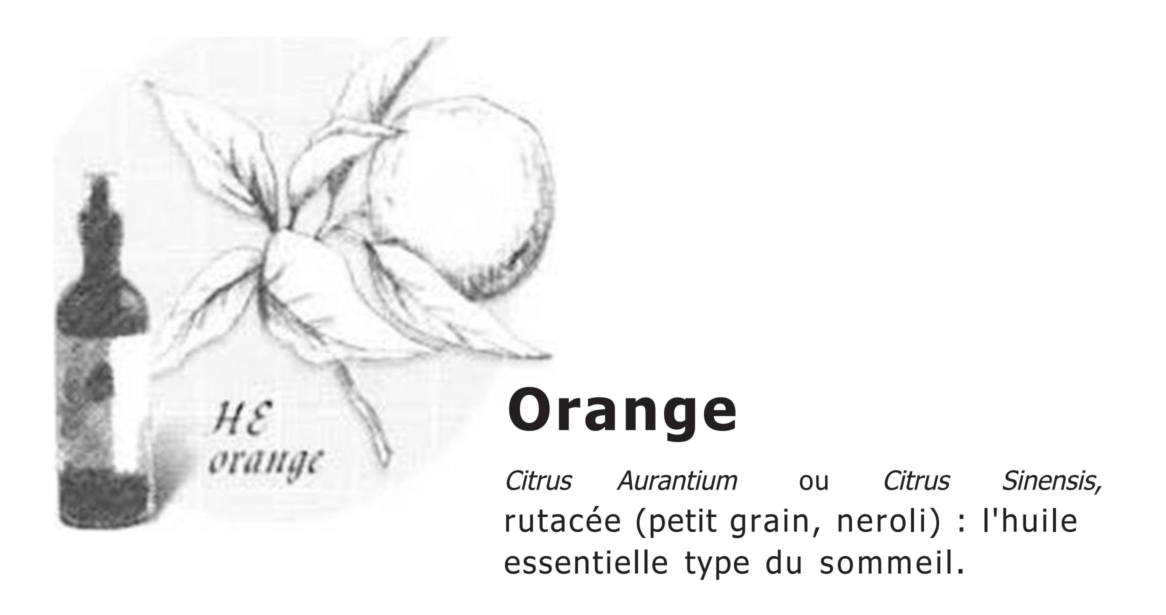
Usage externe

Bronchite chronique : H**E niaouli, HE pin et HE eucalyptus, 20 gouttes de ce mélange effectué à parts égales, en friction sur la poitrine, deux fois par jour.**

Plaies : mélanger quelques gouttes HE niaouli et HE lavande puis appliquer quelques gouttes de ce mélange pour nettoyer les plaies infectées.

Remarque

Il est impératif de connaître la provenance de l'huile essentielle de niaouli, utilisée naturelle et bio si possible, sinon lui préférer l'huile essentielle de cajeput.



Orange

Citrus Aurantium ou *Citrus Sinensis,* rutacée (petit grain, neroli) : l'huile essentielle type du sommeil.

Histoire de la plante

Nous distinguons l'oranger amer ou bigaradier (*Citrus Aurantium)* et l'oranger doux, cultivé (*Citrus Sinensis).* Nous connaissons l'oranger de Provence, d'Italie, d'Espagne, de Californie et de toutes les régions chaudes et tempérées du globe. Il aura fallu attendre le xvie siècle pour que l'Histoire reconnaisse des propriétés médicinales à l'orange. Et pourtant, cet arbre offre de nombreuses possibilités ! L'huile essentielle d'orange est obtenue par expression mécanique du zeste frais ; l'huile essentielle de petit grain est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles d'oranger bigaradier, et l'huile essentielle de néroli est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des boutons et des fleurs d'oranger bigaradier. La variété bigarade est préférée pour ces dernières huiles essentielles. L'eau distillée de fleurs d'oranger provient de la distillation du néroli.

Il faut environ 1 tonne de fleurs pour obtenir 1 kilo d'huile essentielle de néroli, et son prix est presque prohibitif : il varie entre 3000 et 5000 euros le kilo ! Petit grain et néroli sont également utilisés en parfumerie et cosmétique de haute gamme ; ils concentrent les principes actifs de l'huile essentielle d'orange, toutes trois utilisées en thérapie.

• Propriétés

- Sédatif nerveux numéro 1. En diffusion, l'huile essentielle d'orange fait bien dormir les bébés (l'orange et la lavande sont les seules huiles essentielles que l'on peut administrer aux bébés en traitement interne, sous les conseils d'un aromathérapeute).
- Calmant, hypnotique léger, tonicardiaque.
- Bactéricide en usage externe.

• Indications

- **Insomnie des enfants (orange) et des adultes (petit grain, néroli et orange).**
- **Palpitations et spasmes cardiaques.**
- **Maux de ventre des nourrissons, coliques, etc.**
- **Dermatoses et soins du visage, rajeunissant tissulaire des téguments.**

• Mode d'emploi

Usage interne

Huile essentielle d'orange : verser 3 à 5 gouttes d'huile d'orange sur la main, sur une cuillère de miel, dans un verre d'eau chaude ou clans une infusion de tilleul, à 17 heures et au coucher ; verser seulement 1 goutte pour les enfants, deux à trois fois dans la soirée.

Huile essentielle de néroli : 1 demi-goutte, trois à cinq fois par jour, comme « tranquillisant naturel » chez les adultes.

Usage externe

Bain : 10 gouttes HE orange clans de la poudre de lait. Calme et fait dormir les enfants et les adultes.

Application sur la peau à régénérer : 10 gouttes d'huile essentielle d'orange, matin et soir, après nettoyage du visage.

Diffusion dans l'atmosphère : orange et mandarine sont incontestablement les huiles essentielles préférées des enfants.

Friction : 15 à 20 gouttes de HE orange et HE lavande su poitrine, le dos, la plante des pieds, le soir avant le coucher ter les frictions non mélangées pour toutes les huiles essentielle d'agrumes.

Le grog Plein air est aussi le préféré des enfants. I calmant et respiratoire : 2 gouttes FIE sapin et 2 goutte mandarine, *ou* 2 «outtes HE orange et 2 gouttes HE cannelle diluer dans une cuillère de miel avec un peu d'eau chaude Ajouter l'eau chaude en quantité suffisante pour une grand tasse et déguster !

Remarque

L'huile essentielle d'orange s'emploie généralement seule : 1 goutte dans un d'eau chaude ou dans les grogs aromatiques en synergie.

Usage externe

Bain sédatif : mélanger 2 gouttes HE petit grain, 5 goutte orange et 5 gouttes HE lavande dans de la poudre de lait o support dispersant. Pour un bain sédatif puissant, mélange 1 goutte HE néroli, 2 gouttes HE petit grain et 5 goutte marjolaine.

Friction sédative : 20 gouttes HE lavande, HE marjolaine bois de rose, HE petit grain, HE lemongrass, en massag friction, le soir avant le coucher.

Huile pour le corps super décontractante et enchanteress mélanger IIE camomille romaine, HE lavandin *abrialis,* petit grain, HE lemongrass, HE néroli, HE orange douce e rose dans de l'huile de millepertuis, noisette, macadami

Huile aromatique pour le corps aux couleurs orientales appelée « In Salah » : c'est un prélude au sommeil, une synergie d'huiles essentielles de néroli, rose, orange douce, petit grain et mandarine rouge dans des huiles de millepertuis, noisette, macadamia et sésame. Un bonheur pour la peau et pour le parfum !

Compositions pour diffuseur : huiles essentielles de lavande, petit grain et pin, *ou* lavande, petit grain, néroli et marjolaine, *ou* orange, mandarine, pin et sapin (respiratoire et calmant).

• Spécialités

Friction NER (détente) : 10 ml IIE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml ME basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.

Composition pour diffuseur Décontractante : lavande, marjolaine, pin, verveine exotique, bois de rose, petit grain...

Composition pour diffuseur Zénitude : verveine exotique, orange, mandarine...

Composition pour diffuseur Orangeraie : orange et lavande (spécialement pour les bébés).

HAM So You (huile aromatique pour le corps) : camomille romaine, lavandin *abrialis,* petit grain, lemongrass, néroli, orange douce, rose et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.

HAM In Salah (huile aromatique pour le corps) : néroli, orange douce, petit grain, mandarine rouge et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.

Grog aromatique Plein air (respiratoire) : sapin, orange, mandarine et cannelle.

Grog aromatique Zen (calmant) : basilic, marjolaine, mandarine, orange, néroli.

Grog aromatique Practice (tonique) : romarin, sarriette, menthe, orange, cannelle, origan.

- **Grog aromatique On line** (minceur) : citron, mandarine, géranium, genièvre.
- **Grog ATT digestif** : mandarine rouge, carvi, muscade, coriandre, menthe, orange douce.



Origan

***Origanum Vulgare*, labiée : l'huile essentielle type antiseptique, numéro 1 de l'aromatogramme.**

Histoire de la plante

Encore appelé « marjolaine sauvage », l'origan possède de nombreuses vertus, au même titre que toutes les labiées aromatiques (lavande, marjolaine, sauge, romarin...). En 1912, Holmes nota la différence entre l'origan et la marjolaine, plantes que l'on confond encore aujourd'hui. L'origan est très répandu en Europe et en Asie. L'origan d'Espagne jouit d'une excellente réputation en cuisine : c'est l'herbe à pizzas des Italiens.

L'huile essentielle d'origan est obtenue par distillation à ta vapeur d'eau de la plante (sommités fleuries). L'huile essentielle est riche en thymol.

• Propriétés

- **Antiseptique.**
- **Antispasmodique respiratoire, sédatif de la toux.**
- **Tonique du système nerveux.**
- **Action anti-collibacillaire de premier rang.**
- **Action anti-proteus au premier rang.**
- **Action anti-infectieuse au premier rang (staphylocoques dorés, streptocoque B, hémolytique type A, pneumocoque, Candida albicans, entérocoques, streptocoques fœcalis).**

Indications

- **Tous problèmes infectieux.**
- **Bronchites chroniques, toux d'irritation, tuberculose pulmonaire, asthme.**
- **Fatigue générale.**

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Les frictions à l'origan seront toujours diluées dans une huile de germes de blé ou d'olive, ou avec d'autres huiles essentielles adoucissantes (lavande, géranium, etc.).

Application : l'application de 5 à 6 gouttes sous la plante des pieds est un bon palliatif à la friction (on utilisera cette méthode conjointement à l'usage interne).

Attention !

Jamais de bain ni de friction avec de L'huile essentielle d'origan pure !

• Synergies

Usage interne

Grog anti-grippe et remontant : HE origan, HE thym, HE cannelle, HE girolle, HE géranium et HE gingembre (facultatif), 1 goutte de chaque sur une grosse cuillère de miel ou avec le jus d'un citron pressé dans un grand bol d'eau chaude. Vous pouvez en boire deux à trois fois par jour sans inconvénient !

Boisson indigestion : HE girofle, HE gingembre et HE origan 1 goutte de chaque sur une cuillère de miel dans un grand verre d'eau chaude, toutes les deux heures.

Usage externe

Friction tonique : 5 ml FIE origan, 5 ml HE marjolaine, 5 ml HE verveine, 5 ml HE basilic et 15 ml HE lavande. En cas de refroidissement, grippe ou fatigue nerveuse, faire deux friction?

par **jour sur la nuque, la colonne vertébrale, la poitrine et le plexus solaire.**

Composition antirhumatismale : voir genièvre.

Contre la cellulite : HE romarin, HE bouleau, HE origan, HE cyprès, HE genièvre, HE lavande, HE pin et HE menthe (voir spécialités frictions CEL et 109, 10 gouttes de chaque composition sur pieds et jambes).

Composition aseptisante et adoucissante pour diffuseur : 15 ml HE origan, 30 ml HE lavande, 30 ml HE eucalyptus, 20 ml HE verveine dans laquelle vous ajoutez, au choix, 5 ml HE néroli *ou* **5 ml HE cannelle** *ou* **5 ml HE santal.**

Pour brûlures et plaies : 8 ml HE lavande, 6 ml HE géranium, 6 ml HE origan. C'est un cicatrisant et un stimulant tissulaire.

Spécialités

Composition pour diffuseur Respiratoire : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle...

Composition pour diffuseur Tonique : romarin, genièvre, pin, eucalyptus, coriandre...

Friction APH (tonique-dynamisant) : 10 ml HE romarin, 10 ml IIE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml IIE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml IIE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.

- **Friction CEL : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre, 1 goutte HE rose.**

Friction 109 : 5 ml HE lavandin, 10 ml IIE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.

• Hydrosolthérapie

Boisson à l'hydrosol d'origan : l'hydrosol d'origan est une boisson tonique et rafraîchissante pour les fatigués et les « épuisés » : verser 1 cuillère à café d'hydrosol d'origan dans un grand verre d'eau ou une tasse d'eau chaude, *ou* 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau à boire dans la journée. Cette boisson est également recommandée dans les périodes de grippes, rhumes, refroidissements et tous les états de fatigue.



Pin

Pinns Siberica **et** *Pinns Sylvestris,*
conifères : l'huile essentielle type de la toux.

Histoire de la plante

Les pins et sapins, chers à Hippocrate, comprennent environ 150 variétés dont on extrait les huiles essentielles. L'huile essentielle à usage médicinal est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des aiguilles et des bourgeons des pins et des sapins. On distille également à sec le bois des troncs, riche en résine. Le pin sylvestre est préféré pour les usages dont nous avons parlé. Le pin baumier à l'odeur fine d'aiguilles de pin, le pin noir d'Autriche, le pin maritime et le sapin offrent de grandes qualités thérapeutiques en plus de leur odeur très agréable.

• Propriétés

- **Antiseptique puissant des voies respiratoires, urinaires et hépatiques.**
  Stimulant des corticosurrénales.

Indications

- **Toute affection des voies respiratoires (rhumes, trachéites, pneumonie, asthme, tuberculose) et grippes.**
- **Cystites, prostatites, cholécystites, infections urinaires.**

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction avec 20 gouttes de pin, matin et soir, sur la poitrine et le dos. Ne pas oublier de frictionner aussi la gorge deux à trois fois par jour.

Diffusion dans l'atmosphère : le pin assainit et régénère l'air que nous respirons. Brancher l'appareil toute la nuit (avec quelques gouttes de pin), ou au moins trois heures dans la journée.

Inhalation : verser 5 gouttes de pin dans un bol d'eau chaude, et inhaler de trois à cinq minutes.

• Synergies

Usage interne

Grog anti-toux : 1 goutte de HE pin, HE eucalyptus et HE oranger sur une cuillère de miel, dans de l'eau très chaude avec un jus de citron. En boire deux à trois fois par jour si nécessaire.

Usage externe

Trachéite : HE pin et HE eucalyptus à parts égales.

Toux : quelques gouttes HE pin, HE eucalyptus, HE origan et I IE lavande à parts égales, en friction plusieurs fois par jour.

Contre la pédiculose et la gale (formule du Dr Valnet) : HE cannelle, HE thym, HE romarin et IIE pin, 2,5 grammes d'essence de chaque dans 90 grammes de solution de sulforicinate de soude à 30 %.

Escarres : 15 ml HE lavande, 5 ml HE pin, 5 ml HE eucalyptus et 5 ml HE sauge. Prendre quelques gouttes de cette composition deux fois par jour.

Spécialités

Composition pour diffuseur Respiratoire : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle...

Composition pour diffuseur Balsamique : pin, térébenthine, lavande, eucalyptus...

Composition pour diffuseur Tonique : romarin, genièvre, pin, eucalyptus, coriandre...

Friction RES (respiratoire) : 10 ml HE eucalyptus, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sapin, 1 ml HE thym, 1 ml HE écorce de cannelle, 1 goutte HE rose.

- **Friction RHU (anti-douleur) : 10 ml IIE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, 1 ml HE santal, 4 ml HE bouleau, 1 goutte HE rose.**

Friction VIT (vitalité) : 10 ml HE romarin, 3 ml HE muscade, 2 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 5 ml HE pin, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.

• Hydrosolthérapie

En cas de cystite, mélanger 1 cuillère à café d'hydrosol de fenouil dans un verre d'eau, trois à quatre fois par jour : soulage rapidement la douleur. Associer le traitement avec l'huile essentielle de pin en usage interne et l'huile essentielle de lavande en externe.

Spécialement pour les enfants, l'hiver : l'hydrosol de pin entre dans les compositions de boissons balsamiques (hydrosol de lavande + pin + thym). On utilise l'hydrosol de pin à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau, seul ou en association avec les hydrosols de lavande, origan, sapin ou thym. Le miel est facultatif.

Remarque

Notez qu'un dépôt noir se forme très rapidement dans les bouteilles d'hydrosol de pin : il suffit de filtrer avant utilisation.



Romarin

Pour le audacie, prenez la piaule rosemarine eI vous le guérirez de manière étonnante.

Leech (*Book ofBatb,* 900)

Rosmarinus Officinalis, labiée : l'huile essentielle type du tonus des sportifs.

Histoire de la plante

Le romarin, « herbe des troubadours », est commun dans le Sud de la France et le bassin méditerranéen. Ses nombreuses propriétés, comme celles des autres labiées aromatiques, en font une huile essentielle principale. Ses vertus stimulantes et toniques permettraient de l'appeler « ginseng occidental ». Au Moyen Âge, le romarin entrait dans la composition antiseptique du « vinaigre des quatre voleurs » et dans la formule de L'Oppodeldoch de Paracelse contre les douleurs rhumatismales, les algies et la goutte.

L'huile essentielle de romarin est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante (sommités fleuries). Elle peut être hyper-tensive à forte dose chez les sujets prédisposés.

• Propriétés

- Tonique et stimulant général.
- Aphrodisiaque.
- Cholagogue, antirhumatismal, hypertenseur.
- Revitalisant cellulaire et cicatrisant, anti-infectieux.

• Indications

- Asthénie générale, surmenage physique et intellectuel.
- Faiblesse hépatique, ictère, cirrhose, lithiase biliaire.
- Asthme, grippe, coqueluche.
- Rhumatismes et douleurs musculaires (en friction).
- Plaies, brûlures, antirides puissant.

• Mode d'emploi

Usage interne

. erser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une retite cuillère de miel dans un verre d'eau chaude non - uillante. À faire deux à trois fois par jour, plutôt le matin et lurant la journée (éviter le soir).

Usage externe

Friction : 20 à 30 gouttes du mélange, le matin ou deux fois par :ur, selon les effets souhaités (voir synergies).

Application : soins du visage (voir synergies).

Diffusion dans l'atmosphère : c'est un excellent antiseptique ionique. Brancherle diffuseur plutôt le matin !

Inhalation : 5 gouttes d'huile de romarin dans un bol ou un inhalateur.

Bain tonique et revitalisant : 5 gouttes d'huile essentielle de romarin dans de la poudre de lait ou d'algues, ou encore dans de l'eau de mer lyophilisée ou micronisce.

• Synergies

Usage interne

Cocktail mémoire : ITE girofle, HE coriandre, HE romarin, 1 goutte de chaque dans un grand verre d'eau et une cuillère de miel de menthe.

Usage externe

Frictions :

- **Friction anti-douleur : mélanger 20 gouttes HE lavande, IIE romarin, HE térébenthine et HE pin en parts égales. Frictionner la ou les parties douloureuses deux à trois fois**

par jour en période de crise, ensuite en entretien deux fois par jour.

- Friction tonique pour les sportifs et ceux qui veulent bien se porter : HE romarin, HE pin, HE géranium, 5 ml de chaque. Friction du matin sur la poitrine, le dos et la nuque, sans oublier le plexus solaire, le « tonus de la journée ».
- Friction aphrodisiaque : HE romarin, HE sarriette, HE girolle, HE thym, HE pin, HE cannelle, HE coriandre, HE ylang-ylang.

Inhalation antiseptique : 5 gouttes HE romarin, 5 gouttes HE eucalyptus et 10 gouttes HE lavande, à mélanger dans un bol d'eau chaude ou dans l'inhalateur. Inhaler pendant trois à cinq minutes.

Diffusion dans l'atmosphère :

- Mélange tonifiant : quelques gouttes HE romarin, HE genièvre, HE pin, HE verveine, HE eucalyptus et HE coriandre à parts égales.

  Mélange aphrodisiaque, tonique et oriental : quelques gouttes IIE romarin, HE cannelle, HE sarriette, HE muscade et HE verveine exotique à parts égales.

Fumigation ou vaporisation : HE romarin, HE lavande et HE bois de rose, 5 gouttes de chaque. A faire avant un soin de visage. Excellente action antirides.

Bains :

- Bain tonique, excellent pour les reins et les rhumatismes : HE santal et HE romarin, 5 gouttes de chaque dans de la poudre de lait ou d'algues, ou dans de l'eau de mer micronisée.
- Bain tonique du matin, dynamisant des hommes d'affaires et des sportifs : 5 gouttes HE romarin, 5 gouttes HE géranium et 1 goutte HE muscade, dans un support dispersant.
- Bain régénérateur qui fait transpirer après le footing : 3 gouttes HE romarin, 5 gouttes HE térébenthine et 5 gouttes HE lavande, dans un support dispersant.

Masque antirides : HE romarin et HE bois de rose, 3 gouttes de chaque. Ajouter dans deux cuillères à soupe de miel et c mserver cinq minutes. Rincer à l'eau tiède, puis froide.

Composition aromatique antirides pour le visage et le cou : : 5 ml HE bois de rose, 5 ml HE romarin et 10 gouttes IIE rose. Utiliser 5 à 7 gouttes du mélange en application et en tapotant matin et soir, en cure de trois semaines plusieurs fois par an.

- Spécialités

Friction RHU (anti-douleur) : 10 ml HE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, I ml HE santal, 4 ml HE bouleau ou gaulthérie, 1 goutte IIE rose.

Friction APH (tonique-dynamisant) : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml IIE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.

Friction VIT (vitalité) : 10 ml HE romarin, 3 ml I IE muscade, 2 ml HE sarriette, 5 ml IIE coriandre, 5 ml HE pin, 5 ml HE lavande ou lavandin, 1 goutte HE rose.

Composition pour diffuseur Respiratoire : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle...

Composition pour diffuseur Tonique : romarin, genièvre, pin, eucalyptus, coriandre...

Composition pour diffuseur Freshtonic : lavande, citron, menthe verte et poivrée...

Remarque

La friction anti-douleur s'utilise également avant l'effort physique, pour chauffer les muscles. C'est la friction idéale du matin ! (VIT, APH ou RHU) pour retrouver joie, punch et dynamisme, si possible après une douche fraîche ou, pourquoi pas, froide !

• Hydrosolthérapie

Le matin, je bois une cuillère à calé d'hydrosol de romarin par grande tasse : tonique et dynamisant, il peut aisément remplacer le café ou le thé du matin !

Boisson tonique de jour : 5 cuillères à soupe par litre et dem: d'eau et par jour.

Après les repas : l'hydrosol de romarin remplace le café en permettant une bonne digestion.

Tonique visage : excellente lotion tonique régénératrice pour le visage que l'on peut également utiliser en après-rasage pour le> messieurs, associée à l'hydrosol de lavande.



Rose

Rosa Damascena, Rosa Cent if olia,

rosacées : l'huile essentielle type antirides (numéro 1 des antirides).

Histoire de la plante

La rose est appréciée depuis la Haute Antiquité. Des textes chinois et sanscrits parlent de la beauté et du parfum de la « reine des fleurs ». Dans la Bible, il est question de la « Rose de Jéricho » : une petite plante crucifère qui se trouve en boule sous l'effet de la dessiccation. Certains passages s'appliquent bien à la véritable rose connue certainement des Juifs par les marchands de Babylone ou de Perse. On connaît également la rose dans les temps les plus reculés de la civilisation grecque : elle est employée pour les cérémonies, les cultes et les embaumements. Dans le xxin^e^ chant de l'*Iliade,* Homère décrit l'onction du corps d'Hector par la déesse Aphrodite, avec de l'huile de rose. De même, dans le IVe livre des *Georgiques,* Virgile parle d'une rose cultivée à Poestum, qui fleurit deux fois par an. Il est probable que les Romains connaissaient la culture de la rose et qu'ils l'employaient à profusion dans les festins et les cérémonies païennes. Très tôt, on a cherché à transporter le parfum de la rose : huiles et corps gras étaient saturés de pétales de rose et conservaient le parfum, selon le principe grassois de l'enfleurage. Discorides donne la première description d'une huile de rose avec le moyen de la préparer. Bien plus tard, on soumettra la rose à la distillation : l'historien arabe Ibn Chadoun raconte qu'aux VIIIe et IXe siècles, l'eau de rose faisait l'objet d'un commerce actif de l'Europe à l'Extrême-Orient. Au Xe siècle, on la recommande comme eau de toilette, comme collyre et même en usage interne dans certains ouvrages. La Perse et la Mésopotamie étaient à l'époque les pays producteurs d'eau de rose. La véritable essence de rose, c'est-à-dire le produit épais, odorant, qui surnage après décantation et concentration, n'était pas encore connue ; il semble que c'est en 1612 que cette découverte a eu lieu de manière fortuite. Le médecin italien Manucci, qui vécut quarante ans aux Indes, découvrit dans les annales du pays l'histoire de l'Empire mongol de 1525 à 1667, et le mariage de la princesse Nour Djihan, reine du monde avec l'empereur Djihanguyr : ce fut dans une fête somptueuse donnée par cette femme ambitieuse, adroite et magnifique, que l'essence de rose fût découverte. Les amusements de toutes espèces furent prodigués à cette occasion. La princesse poussa le luxe et le raffinement jusqu'à faire circuler, dans les jardins du palais, un canal rempli d'eau de rose. Tandis que l'empereur se promenait avec elle sur les bords du canal, il aperçut une mousse qui nageait à la surface de l'eau. Il la fit retirer, et l'on reconnut alors que c'était la substance de rose qui s'était rassemblée en masse.Tout le sérail s'accorda à reconnaître cette substance huileuse comme le parfum le plus délicat que l'on connût en Inde.

Par La suite, l'art s'attacha à imiter ce qui avait d'abord été le produit du hasard et de la nature. La Perse conserva jusqu'au XIXe siècle un monopole de préparation de l'eau de rose et de l'essence de rose que l'on avait appris à extraire. En 1800, des cultures de taille moyenne furent entreprises en Europe, en Algérie et en Asie mineure. La Bulgarie, qui est aujourd'hui encore le principal producteur d'essence de rose, ne cultiva cette fleur qu'à partir de 1610, à l'époque de la fondation de la ville de Kazanlik.
La rose est une des plantes recherchées et adulées dont les origines ont pu être retrouvées en Oregon (USA), fossiles de *Rosa Canina* ou églantier datant de trente à cinquante millions d'années. La culture des roses a commencé en Hollande au XVIIe siècle. Rappelons que les Arabes ont fait Les premières distillations de rose en l'an 980 et que les Sumériens pratiquaient des frictions à base de rose il y a 4000 ans environ.

L'huile essentielle de rose est la plus rare et la plus coûteuse de toutes les huiles essentielles. Un kilo vaut le prix d'un lingot d'or ! Principalement utilisée en cosmétologie et en parfumerie de très haute gamme, l'huile essentielle de rose de Bulgarie est la plus recherchée pour la subtilité de son parfum. L'huile essentielle de rose est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des pétales. Il faut environ 2 à 3 tonnes de pétales, selon les qualités, pour obtenir 1 kilo d'essence de rose ! Cette essence est solide à faible température et son odeur est si forte qu'elle est forcément très agréable. L'huile essentielle de rose est une des essences les plus solubles dans l'eau. Le principe de distillation est un peu différent, réutilisant la vapeur de la première distillation plusieurs fois : c'est la méthode dite de « cohobation ». Les roses généralement employées sont des roses de Perse, soit *Rosa Centi/olia Major* qui fleurit une seule fois par an, soit *Rosa Damascena Perpetua,* appelée rose de « Rescht » (il s'agit des très odorantes petites roses de jardin de nos grands-mères), ou encore *Rosa Centi/olia Trigenti Pétala,* la rose de Cazanlik originaire d'Asie et cultivée pour son essence depuis 1850 seulement. Le rendement d'une culture de roses (10 000 rosiers à l'hectare) donne, après trois ans, environ 4 tonnes de pétales de fleurs : c'est juste suffisant pour produire 1 kilo d'essence de rose ! L'essence de rose n'est liquide qu'à partir de 22 °C. À 15 °C, elle est parsemée de cristaux blancs irisés, plus légers que l'eau dans laquelle ils nagent. En la refroidissant à 12 °C, l'essence se prend en une masse molle translucide de couleur jaune clair. Les trois principaux composants de la rose sont le géraniol (de 35 à 45 %), le citronnellol (de 25 à 35 %) et l'alcool phénylthylique (1 %). La qualité d'une essence se mesure surtout à son principe aromatique. Par filtration et centrifugation, l'essence de rose se sépare en deux éléments : un élément solide et inodore identifié comme un mélange de cires et carbures appelé « stéaroptène », et un élément liquide jaune paille qui renferme réellement les principes odorants de la rose, I' « oléoptène ». La meilleure essence est celle qui contient te moins de stéaroptène : c'est l'essence bulgare (de 17 à 21 %).

L'essence de rose étant un produit très cher, de nombreuses falsifications ont été recherchées et mises en application. Aujourd'hui, on imagine disposer d'analyses sans faille pour surprendre les faussaires.

Propriétés

L'huile essentielle de rose a des propriétés rares et exceptionnelles. On attribue des propriétés « anti-cancer » à cette huile essentielle rare, et elle est également connue pour être un des plus puissants régénérateurs tissulaires (grands brûlés, cicatrisation, etc.) À cet effet, elle est très souvent employée et mélangée à l'huile essentielle de bois de rose ou de géranium rosat, de coût plus abordable et dont les propriétés régénératrices pour la peau sont aussi notoires. On dit que l'huile essentielle de rose est aussi l'huile essentielle offrant la plus grande vibration vitale (se mesure en angstroms).

• Indications

Régénérateur tissulaire et cellulaire.

Remarque

Pas d'absorption d'huile essentielle de rose et de bois de rose sauf exception, selon un avis médical d'aromathérapeute. De même, pas d'utilisation d'huile essentielle de rose non diluée.

Synergies

Huile « spéciale » visage régénératrice et antirides : dans 80 ml d'huile de germes de blé et 20 ml d'huile de millepertuis, ajouter 15 ml d'huile essentielle de bois de rose et 20 gouttes d'huile essentielle de rose ; on peut varier les huiles de base et utiliser des huiles plus fines comme noisette, abricot et chanvre, en alternance ou en synergie avec l'huile de germes de blé, particulièrement riche en vitamine E. Utiliser matin et soir pendant trois à six semaines, trois à quatre fois par an ou régulièrement (tout au long de l'année dès la quarantaine passée !).

Huile spéciale corps : voir bois de rose.

Huile raffermissante : voir bois de rose.

Huile pour le bain : voir bois de rose.

• Spécialités

- Friction 107 : 10 ml HE bois de rose, 10 ml HE géranium, 10 ml HE lavandin, 2 ml HE cèdre, 2 ml HE santal de Mysore, 1 ml HE rose.
- Friction Ettore (antirides et après-rasage pour homme) : lavande, romarin, cèdre, verveine véritable, muscade, menthe et rose en synergie aromatique.

• Un secret aromatique !

Pour toutes compositions de votre fabrication et au cas où vous souhaitiez encore plus « dynamiser » et augmenter les vibrations positives d'une préparation, je vous propose un de mes « secrets d'alchimiste en herbe » : ajouter toujours 1 goutte d'huile essentielle de rose en fin de préparation et mesurer les effets ! C'est une méthode que j'applique depuis plus de trente ans et qui donne une vitalité supérieure à l'ensemble des formulations créées.

Pour toute composition de votre choix : une goutte d'huile essentielle de rose à diluer dans cent gouttes de lavande, prendre une goutte du mélange quatre à cinq fois par jour. Associer ce traitement interne à l'application journalière de l'huile précieuse à la rose dont je vous donne la recette : 20 ml d'huile de millepertuis, 20 ml d'huile de chanvre, d'abricot ou de ricin, 40 ml d'huile de noisette, 10 ml d'huile essentielle de géranium rosat, 5 ml de géranium bourbon, 5 ml de bois de rose et 20 gouttes cl'huile essentielle de rose. Un vrai bonheur aromatique et envoûtant !



Santal (bois de)

Sen ítala tu Album, Santal Citrin, Santal Spicatum, **santalacées.**

Histoire de la plante

Le santal, bel arbre d'Inde et des îles Chaudes, croît spontanément à Mysore, Madras, Java, Sumatra, Bornéo, en Nouvelle-Calédonie et en Australie. Le santal de Mysore (plus riche en santalol : 90 %) jouit d'une odeur plus subtile et recherchée. Le *Santalum Album* est préféré. L'amyris *(Amyris Bolsamifero)* est un « faux » santal qui ne possède pas les qualités médicinales du santal, mais qui remplace souvent le santal grâce à son odeur très voisine et à son coût beaucoup moins élevé. Les livres sanscrits et chinois relatent l'utilisation du bois de santal dans les rites religieux. En Orient, il est toujours très prisé comme parfum. On fabriquait dans l'Antiquité des meubles et les ornements des temples avec le bois précieux.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur du bois de santal. L'encens connu est le résultat du bois de santal pilé.

Propriétés

Antiseptique génito-urinaire, anti-gonoccocique.
Revitalisant tissulaire.
Tonique et aphrodisiaque.

Indications

Cystite, prostatite, métrite, blennorragie.
Impuissance et fatigue sexuelle.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Application : sur la peau à régénérer, quelques gouttes de santal matin et soir.

Friction : 15 à 20 gouttes du mélange (voir synergies) sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et plante des pieds, deux fois par jour.

Parfum : dans 100 ml d'alcool à 70 degrés, ajouter 20 ml d'huile essentielle de santal. Mélanger et laisser reposer quinze jours à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Bain de douceur orientale : 5 gouttes d'huile de santal dans une cuillère à soupe d'huile de germes de blé, ou dans trois cuillères à soupe de poudre de lait. Mélanger à l'eau du bain.

Parfum de linge : ajouter quelques gouttes d'huile de santal dans la cire de vos meubles et quelques gouttes dans les armoires, directement sur les étagères.

• Synergies

Usage interne

Prostatite : HE santal, HE thuya et HE genièvre, 1 goutte de chaque, trois à cinq fois par jour.

Cystite : HE santal, HE lavande et HE géranium, 1 goutte de chaque, trois lois par jour. Application du mélange sur la partie enflammée (voir à pin : hydrosol de fenouil).

Usage externe

Frictions :

Friction amincissante : 20 gouttes HE géranium, HE citron, HE bouleau et HE santal. Favorise l'élimination générale.

Friction favorisant la créativité et la méditation : 20 gouttes HE bois de rose, HE camomille, HE santal et HE rose, ou friction HAR (voir plus bas).

Diffusion dans l'atmosphère :

- 40 ml HE santal, 10 ml HE cannelle et 50 ml IIE pin.

20 ml HE santal et 80 ml I IE bois de rose.

40 ml HE santal et 60 ml HE cèdre.

20 ml HE santal, 10 ml IIE camomille, 10 ml HE bois de rose et 5 gouttes HE rose. C'est la composition Harmonie.

Trois mélanges, à fabriquer soi-même, en parts égales, pour diffuseur d'arômes.

Parfum : 10 ml HE santal, 10 ml HE cèdre (bois). Même mode d'emploi (voir plus haut).

Blennorragie : utiliser les huiles essentielles de l'aromatogramme en traitement interne avec HE lavande et IIE santal en application, 1 goutte de chaque cinq à six fois par jour.

Spécialités

Compositions pour diffuseurs Harmonie : camomille, bois de rose, santal de Mysore...

Friction HAR (détente) : 10 ml HE camomille, 5 ml HE santal, 10 ml HE bois de rose ou pin sylvestre, 1 ml HE rose, 1 ml HE véritable verveine.

Friction MIN (élimination) : 10 ml HE citron, 10 ml HE géranium (bourbon et rosat), 5 ml HE genièvre, 5 ml HE bouleau, 5 ml HE eucalyptus, 1 goutte HE rose.



Sarriette

Satureia Hortensis (cultivée), *Satureia Montana,* labiée : l'huile essentielle type du tonus physique et sexuel.

Histoire le la plante

Sarriette des jardins, sarriette des montagnes, c'est le « pébré d'aï » des Provençaux qui possède des propriétés analogues à celle du thym. Les poètes grecs Ovide et Martial chantaient déjà les louanges de *Satureia Hortensis* (qui veut dire « satyre », peut-être à cause de ses qualités aphrodisiaques) ! Les bénédictins en faisaient une culture abondante au Moyen Âge.

L'huile essentielle de sarriette est obtenue par la distillation à la vapeur d'eau de la plante avec un rendement très faible. Une bonne huile essentielle de sarriette de montagne ou cultivée montre une couleur d'un beau rouge foncé et non pas noire, comme elle se présente souvent.

• Propriétés

- Aphrodisiaque.
- Stimulant intellectuel et des cortico-surrénales.
- Antiseptique puissant : c'est une des essences majeures de l'aromatogramme.
- Microbicide.
- Antifongique.
- Cicatrisant.

• Indications

- Impuissance.
  Syphilis, blennorragie, affections de la peau, aphtes.
- Asthénies physiques, intellectuelles et sexuelles.
- *Candida albicans, tropicalis...* mycoses.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte et une seule (c'est très fort !) sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Frictions et bains seront toujours dilués (voir synergies).

• Synergies

Usage interne

Cocktail aphrodisiaque : LIE sarriette, HE cannelle de Ceylan, HE girofle, HE romarin et HE géranium, 1 goutte de chaque, dans une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à servir avec des glaçons en *long drink.* **Un trait de sirop de menthe peut parfaire ce cocktail.**

Usage externe

Friction aphrodisiaque : 5 ml HE sarriette, 10 ml HE romarin et 2 ml HE cannelle, *ou* **2 ml HE santal, 20 ml HE bois de rose et 3 ml I IE verveine. Mélanger le tout et frictionner la nuque, la colonne vertébrale, la poitrine et le plexus solaire avec 20 à 30 gouttes de la composition. La friction du matin et du soir est idéale en période d'examens ou de baisse de tonus sexuel. Cette composition peut également se diluer clans 100 ml d'huile de germes de blé ou de monoï, pour faire une excellente huile de massage.**

Spécialités

Friction APH (tonique et aphrodisiaque) : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml HE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte HE rose.

Composition pour diffuseur d'arômes **Épices :** sarriette, romarin, girolle, cannelle, géranium, muscade, verveine exotique, ylang-ylang...

- **Grog aromatique Practice** (tonique) : romarin, sarriette, menthe, orange, cannelle, origan.

Remarque

L'huile essentielle de sarriette agit sur les gènes microbiens avec une concentration vingt fois moins importante que pour les autres labiées, utilisées en pharmacologie (lavande, romarin, sauge), et une concentration de deux à huit fois moins importante que pour le thym. Aussi, j'aime beaucoup cette phrase du Dr Valnet : « Recommandation aux médecins : que nous sommes encore loin d'avoir tout trouvé scientifiquement, mais que le médecin sera bien inspiré, en attendant mieux, de tenir compte des enseignements empiriques du passé et d'utiliser, pour soigner les malades, les traitements connus pour être efficaces, même si nous ne savons encore pourquoi. »[6]

• Hydrosolthérapie

Boisson hygiénique, hypertonique et rafraîchissante : 1 cuillère à café par tasse ou verre d'eau, ou préparer une bouteille d'un litre et demi avec 2 grosses cuillères à soupe d'hydrosol de sarriette (le tout à boire dans la journée). Particulièrement recommandé pour les hommes et les femmes d'affaires, en période de grande fatigue intellectuelle et/ou physique, et en période de sevrage de café. Cette boisson attise violemment les feux de l'amour et mérite le nom de Satureia, qui lui vient des Satyres, parce que ces animaux ont une propension aux exploits amoureux.

Boisson tonique et aphrodisiaque : composition ATW Tonic : hydrosols de sarriette, menthe et verveine à parts égales.

6. *Docteur Nantie et Aromathérapie, traitement des maladies par les essences de plantes,* Fayard, 1971.

Petite anecdote...

Un jour, sur les ondes d'une radio, Maurice Mességué parla des propriétés aphrodisiaques de la sarriette. Dans la journée, environ soixante à quatre-vingt personnes vinrent chercher dans une boutique de diététique la plante « qui sauve des insatisfactions sexuelles ». Ce dut être le même phénomène dans toutes les pharmacies et tous les magasins de diététique de France. Pendant environ deux mois, tous les stocks et réserves de sarriette furent complètement épuisés !



Sassafras

Sassafras Officinalis, lauracée :
l'huile essentielle type antitabac.

Histoire de la plante

Le sassafras ou « laurier des Iroquois » est un arbre originaire d'Amérique du Nord : on le trouve du Mexique au Canada en passant par la Floride...

L'huile essentielle de sassafras est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des racines et de l'écorce de l'arbre. Elle a un rendement pouvant aller jusqu'à 8 %. L'huile essentielle de sassafras a été retirée de la vente libre en 2005-2006, les Américains ayant retrouvé des traces d'utilisation « frauduleuse » dans les pilules d'ecstasy. Aujourd'hui, l'utilisation du sassafras est contrôlée, et une ordonnance est nécessaire pour sa délivrance (uniquement en pharmacie).

• Propriétés

- Sudorifique (comme les trois autres bois : santal, térébenthine, cèdre).
- Analgésique et désinfectant de la peau.
- Diurétique.

Indications

Antidote du tabac. Le sassafras annihile en grande partie les effets nocifs de la nicotine et de ce fait favorise la diminution du besoin physiologique de tabac. Néanmoins, il ne renforce pas la volonté !
Douleurs rhumatismales, goutte, sciatique.
Piqûres d'insectes et venins de serpent.
Soins des peaux chargées (acné, affections cutanées, comédon).

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, - encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Application sur la peau à désinfecter et à régénérer, quelques _ uttes matin et soir.

Application sur les piqûres et venins, 8 à 10 gouttes, à répéter utes les deux heures.

Application sur les points douloureux : en massage ou manipulation, certains guérisseurs l'utilisent comme une panacée à :ous les problèmes de douleur. Elle réduirait les sciatiques en une séance !

• Synergies

Usage interne

Cocktail antitabac : HE sassafras, HE sauge, HE géranium, HE marjolaine, HE lavande, 1 goutte de chaque, clans une cuillère de miel dans un grand verre d'eau chaude servi avec des glaçons et un trait de sirop de menthe.

Usage externe

Friction et massage : quelques gouttes réduisent les sciatiques.

Fumigation : HE sassafras, HE genièvre, HE térébenthine, 2 à 3 gouttes de chaque dans le bol à fumigation. Cette composition dilate miraculeusement les pores avant un soin du visage.

Masque : ajouter 3 gouttes HE sassafras et 6 gouttes HE lavande dans deux cuillères à soupe de miel non chauffé. Excellent masque pour les peaux acnéiques.

Composition pour la peau : HE sassafras, HE carotte et HE lavande, en parts égales. Appliquer quelques gouttes sur la peau, matin et soir, avant la crème de soin. Assainit, adoucit et lisse la peau.

Composition pour diffuseur antitabac : 60 ml HE verveine exotique, 20 ml IIE géranium, 20 ml HE sassafras.

Remarque

Pour être efficace, la cure « antitabac » nécessite :
- deux à quatre cocktails anti tabac par jour ;
- deux frictions par jour du même mélange sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds ;
- la diffusion dans l'atmosphère du mélange antitabac respiré toute la nuit ou au moins trois heures par jour.

Spécialités

Compositions **Ambiance antitabac Plénitude** : verveine exotique, géranium, sassafras, lavande, cèdre...



Sauge officinale

Celui qui veut vivre à jamais doit manger la sauge en mai.

Proverbe.

Salvia Officinalis, **labiée : l'huile essentielle type des problèmes gynécologiques.**

Histoire de la plante

« Herbe sacrée des Latins », thé de France, l'appellation sauge vient du verbe *salvare* qui signifie « être en bonne santé », « être bien », « sauver », en étant passé par *salvje, salge,* sauge. La sauge pousse spontanément dans les collines rocailleuses du Midi, de Lozère, de l'Aude et du Tarn, jusqu'en Saône-et-Loire, à moins de 800 m d'altitude. Elle est spontanée dans bien d'autres régions...

L'huile essentielle de sauge est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries pour la sauge officinale. Les huiles essentielles de sauge contiennent jusqu'à 50 % de thuyone (autrefois appelé « salvione »), cétone identique à la tanacétone et à l'absinthone des thuyas, tanaisie et absinthe. Ceci nécessite un emploi rigoureusement contrôlé de l'huile essentielle de sauge qui, à forte dose, est épileptisante, comme les trois dernières plantes citées, à un moindre degré. Il existe environ 500 variétés de plantes de sauge. C'est l'antique « panacée des Anciens » et une des herbes médicinales les plus populaires. La *Salvia Protensis* ou « sauge des prés »jouit de propriétés quasi identiques à celles de la sauge officinale.

Propriétés

Emménagogue (la plante contient des substances œstrogènes, dont les effets sont comparables à ceux de la folliculine).

Tonique.

- Antisudoral et diurétique.
- Régulateur de la tension.
- Anti-laiteux.

• Indications

- Fatigue générale et fatigue nerveuse de la ménopause.
- Action amincissante en synergie.
- Régularisation des cycles menstruels et troubles ovariens, en stoppant les sueurs de la ménopause.
- Favorise la conception (voir coriandre), fait tarir la lactation (en infusion).
- Transpiration excessive des pieds, sueurs nocturnes dues aux lièvres.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante, en cure maximale de dix jours, trois ou quatre fois par an. Préférer les compositions en synergie contenant de l'huile essentielle de sauge.

Remarque

Cadéac et Meunier démontrèrent la toxicité de la sauge à forte dose. Chez le chien, 11 gouttes par kilo le tuent. On a vu également chez l'homme une ingestion par erreur de 2 cuillères à café d'essence de sauge donner une issue fatale.

Usage externe

Application de quelques gouttes de sauge sur les pieds, les aisselles, le matin et le soir.

Friction avec quelques gouttes de sauge sur le plexus solaire et le bas-ventre dans les cas de troubles ovariens. Préférer les

compositions à base d'huile essentielle de sauge et non la sauge nature ; ajouter le traitement interne pour une meilleure circulation du sang, bien sûr.

• Synergies

Usage interne

Lorsqu'on fait une cure d'huile essentielle de sauge, on l'emploie généralement seule ; les autres huiles essentielles du traitement seront absorbées à des heures différentes, sinon préférer les compositions en synergie contenant de la sauge.

Usage externe

Massage des pieds : quelques gouttes d'huiles essentielles de sauge et lavande, à parts égales. Frictionner et masser les pieds une à deux fois par jour.

Soin du cheveu : 10 gouttes HE sauge, 5 gouttes HE thym et 15 gouttes HE lavande. Appliquer sur le cuir chevelu 50 gouttes du mélange une à deux fois par semaine. Laver les cheveux le lendemain ou au moins quatre heures après l'application.

Composition pour les pieds chauds et transpirants : 15 ml HE sauge, 10 ml I IE cyprès, 15 ml HE lavande et 1 ml HE menthe. En friction une à deux fois par jour.

Massage revitalisant pour les cheveux : huiles essentielles de sauge, lavande et cèdre, 10 ml de chaque, thym et ylang-ylang, 5 ml de chaque. Alopécies (chutes) et cheveux fatigués en tireront le meilleur bénéfice. Appliquer 100 gouttes la veille du shampooing une fois par semaine, ou 50 gouttes deux fois par semaine sur le cuir chevelu ; masser gentiment et conserver toute la nuit. Faire un shampooing doux aux plantes le lendemain. En cas d'alopécie, de cheveux gras ou de pellicules, associer une cure de levure alimentaire lyophilisée, deux sachets à jeun de Philaromal et une cure de jus de radis noir ou artichaut, ou encore la friction MIN et l'hydrosol de romarin en traitement interne.

Vaporisation tiède : huiles essentielles de sauge, genièvre, lavande, 5 gouttes de chaque. Pour terminer un soin du visage, aseptise et adoucit.

Bains :

Antirhumatismal : huiles essentielles de sauge, lavande, marjolaine, 3 gouttes de chaque dans de la poudre de lait ou d'algues blanches.

Jambes lourdes : 5 gouttes HE sauge, 5 gouttes HE cyprès et 10 gouttes HE lavande dans un support dispersant.

Friction jambes lourdes et congestionnées : 15 ml IIE sauge, 15 ml HE cyprès et 3 ml HE menthe. Friction sur les jambes en commençant par la cheville et en remontant jusqu'au-dessus du genou avec 30 à 40 gouttes de ce mélange bienfaisant. Associer trois minutes d'exercices de rotation douce des chevilles, jambes surélevées, dos à plat. Penser également à surélever les jambes pendant la nuit.

Spécialités

Friction CEL (cellulite) : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre, 1 goutte HE rose.

Friction 109 (circulation): 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml IIE romarin, 2 ml IIE menthe, 5 ml HE cyprès, 1 goutte HE rose.

Friction 106 (cheveux) : 10 ml HE lavande, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclaree), 10 ml HE cèdre, 2 ml HE ylang-vlang, 3 ml HE thym doux, 1 goutte HE rose.

Hydrosolthérapie

Boisson d'hydrosol de sauge officinale : on l'utilise en cure régulière trois à quatre fois par an, à raison de 5 cuillères à soupe par

litre et demi d'eau, dans les cas de circulation sanguine difficile, cellulite, problèmes de cycle, pré-ménopause, ménopause, et dans toutes les cures d'amincissement, en alternance chaque semaine avec les hydrosols de genièvre, sureau et armoise.

Sauge sclarèe

Du persil, de la sclarèe ei aussi de la sauge et toutes autres herbes.

John Gardener.

Selige sclarea, *Salvia Sclarea*, labiée.

Petite anecdote...

Lyte, dans sa traduction de Dodoens, écrit : « Elle rend les hommes ivres et donne des maux de tête, c'est pourquoi les brasseurs en mettent dans leur bière à la place du houblon. »

Propriétés

Fixateur des parfums. Spécialement utilisée en cosmétologie, son parfum rappelle l'ambre gris.

Narcotique (vin de sauge).

Indications

En thérapie, on utilise la sauge officinale. Le Moyen Âge utilisait la sauge sclarèe pour éclaircir la vue, d'où son nom de « clary », ou « clair d'œil ».



Tea tree

Melaleuca Alternifolia, myrtacée.

Histoire de la plante

Il pousse exclusivement en Australie subtropicale. Son bois très souple et mou sera distillé avec les feuilles ; chaque année, les racines repoussent dans l'eau.

L'huile essentielle est à la mode depuis quelques années ; ses propriétés sont voisines de celles de notre lavande de Provence. Mais l'odeur forte et peu agréable du tea tree en réduit sérieusement les applications en esthétique. L'huile essentielle entre dans la composition de produits aromatiques et cosmétiques déodorants et anti-micosiques.

• Indications

L'huile essentielle de tea tree est efficace contre les mycoses des pieds.

• Mode d'emploi

En cas de mycose des pieds, appliquer quelques gouttes deux à trois fois par jour sur les parties à traiter jusqu'à la disparition du problème.

• Hydrosolthérapie

L'hydrosol de melaleuca (tea tree) n'est pas récolté car cela ne serait plus du commerce environnemental. En effet, le transport d'Australie en Europe rendrait son prix prohibitif.



Térébenthine

Pinns Pinaster, **térébinthacée.**

Histoire de la plante

La térébenthine est une substance résineuse naturelle produite par différentes espèces de conifères et térébinthacées. On l'obtient en la recueillant à la base des arbres ou en pratiquant une incision sur le tronc.

L'huile essentielle de térébenthine (utilisée en thérapie) est obtenue par distillation de la gemme, la résine de pin ; elle est encore appelée « térébenthine de Bordeaux ». L'huile essentielle distillée est quatre fois plus active que la térébenthine résine. Le procédé de gemmage consiste à entailler le tronc du pin en plaçant un gobelet sous l'entaille pour recueillir la « gemme » qui sera ensuite distillée. Les oxydants attaquent l'essence de térébenthine. L'essence oxydée possède des propriétés oxydantes proches de celle de l'ozone. La térébenthine est surtout récoltée en Chine, en Pologne et au Portugal. En France, dans les Landes près de Dax, il existe encore un producteur de térébenthine de Bordeaux. Dans certains pays, on arrose les entailles à l'acide sulfurique pour que le pin produise plus de gemme ! Celle-ci est lavée à l'eau salée, décantée, filtrée puis distillée : on en évitera donc l'utilisation à des fins thérapeutiques, évidemment î Les deux composants principaux sont l'essence de térébenthine et la colophane, utilisée dans la fabrication des pneus, des colles et dans l'industrie alimentaire (chewing-gum).

Un pin produit un litre et demi d'essence de térébenthine par an. La récolte s'étend de mai-juin à octobre.

Propriétés

Antirhumatismal.

Expectorant balsamique, modificateur des sécrétions trachéo-bronchiques.

Antiseptique pulmonaire et urinaire.

• Mode d'emploi

Usage interne

En général, l'huile essentielle de térébenthine ne s'absorbe pas. Toutefois, en cas d'indigestion accidentelle de phosphore, absorber 3 gouttes d'huile essentielle de térébenthine bio toutes les trois heures.

Usage externe

Frictionner la poitrine et le dos en cas de refroidissement ou de toux grasse. C'était un remède de grand-mère !

• Synergies

Usage externe

Composition antirhumatismale : 20 gouttes d'huiles essentielles de genièvre, pin, térébenthine, romarin, à parts égales. Frictionner les endroits douloureux deux à quatre fois par jour. Continuer encore quelques jours après la crise.

Composition anti-douleur : voir sauge, genièvre et romarin.

Bain sudorifique : mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de térébenthine dans de la poudre d'algues : un bain qui fait réellement « transpirer ».

Composition pour massages échauffants avant l'effort physique : 15 ml HE térébenthine, 10 ml IIE genièvre, 10 ml HE romarin, 1 ml HE verveine, 4 ml HE géranium rosat, I ml HE menthe douce. Avant un effort musculaire intense, frictionner les jambes et les bras.

Utilisation vétérinaire : on utilise l'huile essentielle de térébenthine en friction sur les chiens pour embellir leur poil, limiter les parasites et les tiques, en association avec l'huile essentielle d'eucalyptus, à parts égales (quelques gouttes).

Spécialités

Friction RHU (anti-douleur) : 10 ml HE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, 1 ml HE santal, 4 ml HE bouleau ou gaulthérie, 1 goutte HE rose.

Remarque

Étant donné son coût peu élevé (d'1 à 5 euros le kilo), l'essence de térébenthine est trop souvent mélangée dans les huiles essentielles de pin, romarin, genièvre, eucalyptus et autres huiles essentielles riches en terpène, principal constituant de L'essence de térébenthine. Cette falsification entraîne des modifications de constituants des essences (diluées à la sauce térébenthine), des modifications des propriétés, et surtout, des résultats moindres ou différents ! L'inhalation avec l'appareil Bol d'air Jacquier utilise l'huile essentielle de térébenthine.



Thuya

Thuya Occidentalis, conifere : l'huile essentielle type de la prostatite.

Histoire de la plante

Également appelé « cèdre blanc » ou « arbre de vie », le thuya est originaire de Chine. Il apparaît en France en 1526 et doit son retour sur l'espace thérapeutique à Hahnemann, le père de l'homéopathie.

L'huile essentielle de thuya est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles et des rameaux. Elle est riche en pinène, et son usage est limité à cause d'un de ses constituants : la thuyone, cétone convulsivante au même titre que les cétones de l'absinthe, de la sauge ou de la tanaisie (l'excès de fenchose est mortel). Il est obligatoire de respecter les doses de votre prescripteur aromathérapeute en traitement interne. Rappelons qu'il est nécessaire d'utiliser avec de grandes précautions les huiles essentielles suivantes : cannelle, cyprès, gingembre, hysope, marjolaine, menthe, origan, thym et thuya.

• Propriétés

- Enraye le développement des tumeurs.
- Sédatif urinaire.
- Expectorant (lui préférer les huiles d'eucalyptus, pin, cèdre, cajeput).

• Indications

- Hypertrophie prostatique.
  États cancéreux.
- Prophylaxie des maladies vénériennes.
- Verrues, polypes, condylomes, papillomes, etc.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte (pas plus) sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Application de quelques gouttes d'huile de thuya sur les vermes, papillomes, condylomes.

Gargarismes avec quelques gouttes clans un verre d'eau en cas de végétations.

Injections vaginales ou anales : 5 gouttes HE lavande et 1 goutte HE thuya dans la poire à injection ; à renouveler autant que nécessaire.

• Synergies

Le savon de Pfeiffer (savon prophylactique des maladies vénériennes) contient de l'essence de thuya. Il est également préconisé par le même auteur contre l'infection syphilitique.

Attention !

Du fait de sa richesse en thuyone, la feuille de thuya et son huile essentielle sont mortelles à dose moyenne ! La vente de l'huile essentielle est contrôlée et seul votre médecin aromathérapeute peut vous en prescrire.



Thym

Thymus Vulgaris, labiée : l'huile essentielle type antibiotique numéro 2.

Histoire de la plante

Le thym, sauvage et cultivé, pousse facilement dans tout le bassin méditerranéen et en Espagne. Nous connaissons tous le célèbre « thym de Provence » avec lequel on assaisonne si agréablement les salades et les plats cuisinés des vacances.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries. La rectification du thym rouge donne le thym blanc. Le thym sauvage appelé « thym de population » est le plus riche en linaloi. C'est lui qui a l'odeur du thym que nous connaissons tous. Les cultures obtenues par sélection de clones ont fabriqué des thyms avec des composants différents : carvacrol, géraniol, thymol ou thuyanol, travaux que nous devons à la Chambre de commerce et d'agriculture de la Drôme. Ce sont des hybrides avec des propriétés différentes. Cependant, n'attendons pas d'une nectarine qu'elle ait le goût et les propriétés d'une pêche !

• Propriétés

- Antiseptique intestinal, pulmonaire et génito-urinaire.
  Antibiotique numéro 2 (maintenant surpassé par l'origan).
- Stimulant général.

• Indications

- Affectations pulmonaires, refroidissements.
  Infections intestinales.
- Choléra, staphylocoques, pneumocoques, etc.
  Fatigues physiques et psychiques.
- Le meilleur des remèdes des affections ducs au refroidissement : grippes, rhumes, angines, courbatures, frissons, etc.

Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois lois par jour, verser 1 goutte et une seule sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Utiliser toujours l'huile essentielle de thym dilué clans une huile de germes de blé ou d amandes douces pour les frictions, ou encore en composition avec d'autres huiles essentielles comme lavande ou géranium.

Attention !

N'utilisez jamais plus d'une goutte à la fois, et préférez le thym doux à linalool en usage interne. N'utilisez jamais d'huile essentielle de thym dans le bain sous peine de brûlures. De même, ne faites jamais de frictions naturelles avec le thym.

Synergies

Usage interne

Grog anti-grippe : huiles essentielles d'origan, thym, cannelle, girolle, géranium (voir recette à origan).

Cocktail pour l'asthme : huiles essentielles de thym, hysope, camomille et cajeput, 1 goutte de chaque, sur une cuillère de miel dans de l'eau chaude à volonté. Servir avec des glaçons pour l'agrément.

Usage externe

Inhalation : mélanger 1 goutte HE thym, 5 gouttes HE lavande et 3 gouttes HE eucalyptus dans un bol ou dans l'inhalateur. Respirer trois à cinq minutes.

Fumigation pour assainir les peaux acnéiques et chargées : huiles essentielles de thym, sassafras et géranium, 3 gouttes de chaque dans le fumigateur, avant un soin du visage ou avant un masque.

Soin du cheveu : voir recette à sauge.

Diffusion aseptisante dans l'atmosphère : voir recette à eucalyptus.

Bains :

- Bain tonique : 2 gouttes HE thym et 5 gouttes HE géranium.
- Bain respiratoire : 1 goutte HE thym, 3 gouttes HE eucalyptus et 5 gouttes HE lavande à diluer dans un support dispersant.

Attention !

Il est nécessaire de ne pas sous-estimer la puissance de l'huile essentielle de thym. Nous vous recommandons encore de ne pas dépasser les doses conseillées, sauf avis de votre aromathérapeute, de ne jamais employer l'huile essentielle de thym nature, non diluée, en friction et dans le bain. Cette huile essentielle brûle !

• Hydrosolthérapie

Boisson revitalisante : on utilise l'hydrosol de thym à raison d'1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante, dans toutes les indications données pour l'huile essentielle en complément du traitement, *ou* 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau à boire dans la journée.

Boisson respiratoire : hydrosols d'eucalyptus, thym, sapin marjolaine et sarriette à parts égales.

Lotion revitalisante pour les cheveux : on prépare un mélange à parts égales d'hydrosol de sauge, de thym, de cèdre e: de lavande comme en complément du traitement avec les frictions aux d'huiles essentielles.



Verveine

Le magicien le plus savant de la compagnie enveloppé d'un linceul, ei portant eu ses mains de la verveine, s'avança et commença ses invocations.

Fléchier (*Histoire de Théodose*).

Verbena Officinalis, Lippia Citriodora, **verbénacées : l'huile essentielle type de la détente et du bonheur.**

Histoire de la plante

Nous noterons tout d'abord les différentes sortes de verveines, ayant des propriétés différentes, qu'il est conseillé de ne pas confondre.

Verbena Officinalis : « verveine véritable », « verveine officinale », « verveine sauvage », « herbe de Vénus », c'est une herbacée des terres incultes et des bords de chemins, principalement utilisée en infusion.

Lippia Citriodora, « verveine odorante », « verveine citronnelle » ou « thé arabe ». Appelée improprement « citronnelle » à cause de son odeur voisine, *Lippia Citriodora* est un arbrisseau originaire du Chili.

Andropogon Citratus, « verveine des Indes » ou « lemongrass » est une herbe vivace et spontanée des régions tropicales et subtropicales.

Litsea Cubeba est utilisée essentiellement en parfumerie.

La verveine exotique est une appellation que j'ai donnée il y a trente ans pour un mélange à diffuser de *Litsea Cubeba, Lippia Citriodora* et *Verbena Officinalis.*

Cymbopogon Nardus, Andropogon Nardus : la citronnelle est une herbe qui n'appartient pas aux mêmes familles ; d'une odeur assez désagréable, elle est employée principalement dans les désinfectants sanitaires et insecticides, ainsi que dans les compositions contre les moustiques.

La verveine officinale est surtout employée en infusion, plus rarement en huile essentielle. La plante contient de la verbénine, un composant très intéressant.

La verveine odorante, *Lippia Citriodora,* donne une huile essentielle communément appelée « huile de verveine » à odeur citronnée. C'est en respirant cette odeur que nous avons l'habitude de dire « ça sent la citronnelle » ; en fait, « ça sent le citron » et, en réalité, c'est de la... verveine î

Les Romains plaçaient sous la table de leurs invités des bouquets de verveine, afin de faciliter les conversations, l'harmonie et la joie de vivre.

• Propriétés

La plante de verveine officinale

Kuwasima trouve un glucosidc : la verbénine qui est un puissant aetivateur des contractions utérines lors de l'accouchement, d'où le bénéfice de faire boire aux femmes des infusions de verveine pendant l'accouchement !

- Ledere trouve que la verveine officinale favorise la montée de lait parfois défectueuse chez les nourrices (contrairement à la sauge qui fait tarir le lait).

L'huile essentielle de verveine officinale (en thérapie)

- Régularisation du système neurovégétatif para et orthosympathique.
- Tonifie le cœur et stimule la respiration (chez les cobayes).
- Rend harmonieux, créatif.
- Les hommes de l'Antiquité conféraient à la verveine le pouvoir de faire fuir les seipents et de juguler les venins.

• Indications

- Sujets fatigués, anxieux, agressifs, stressés en permanence.
- Dystonie neurovégétative.
- Traitement des venins.

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois fois par jour, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Friction avec 10 à 20 gouttes du mélange suivant à base d'huile essentielle de verveine : 2 ml de verveine dans 13 ml d'huile de _ ande ou d'huile de germes de blé.

Diffusion dans l'atmosphère : c'est en fait le principal emploi de l'huile essentielle de verveine, qui permet par la respiration l'absorption de ses principes actifs, harmonieux et créatifs ! Utilisez dans ce cas la verveine exotique, mon « huile essentielle du bonheur ».

Attention !

Ne faites jamais de friction avec de l'huile essentielle de verveine seule, ni avec de .'huile essentielle de verveine exotique.

• Synergies

Usage interne

la verveine s'emploie généralement seule. Les autres huiles essentielles du traitement seront donc prises à des heures différentes.

Usage externe

Frictions :

Friction du matin qui rafraîchit et dynamise les fatigués : 1 ml HE verveine, 10 ml HE géranium et 4 ml HE citron, sur la poitrine, le dos, le plexus solaire et la plante des pieds.
Friction du soir, régénératrice de l'équilibre nerveux : 1 ml HE verveine, 5 ml HE lavande, 5 ml HE marjolaine et 4 ml FIE lemongrass. À utiliser après le bain chaud ou en massage relaxant.

Diffusions dans l'atmosphère :

Agréable : huiles essentielles de verveine exotique et lemongrass.

- Adoucissant des humeurs coléreuses : huiles essentielles de verveine exotique et bois de rose.
- Antitabac : huiles essentielles de verveine exotique, géranium *ou* cèdre et menthe.
- Mélange idéal pour tous : huiles essentielles de verveine et verveine exotique. C'est la composition idéale pour une maison, une boutique, un hall d'hôtel... des salles de conférences.

Remarque

En diffusion dans l'atmosphère, j'ai remarqué que l'huile essentielle de verveine est la seule à être appréciée par tous, contrairement à toutes les autres huiles essentielles qui peuvent plaire ou ne pas plaire, selon les tempéraments, les lieux, les conditions et les moments. J'ai rencontré, en plus de trente ans d'expérience avec des milliers d'heures de diffusion dans des lieux publics, une seule personne qui n'appréciait pas l'odeur de la verveine ! Et pour cause, cette personne avait grandi au milieu de la verveine et en était « saturée » comme elle l'était par sa famille... J'en ai fait l'huile essentielle préférée des diffuseurs, et je l'ai baptisée « mon huile du bonheur ». Elle entre dans de nombreuses compositions aromatiques pour diffuseurs d'arômes. Et pourquoi ne pas favoriser l'harmonie et le bonheur !

• Hydrosolthérapie

Digestif et dynamisant, l'hydrosol de verveine remplace avantageusement une infusion à raison d'1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante comme :

Boisson de santé, équilibrante et vivifiante pour la journée, à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau.

Lotion : apaisante et équilibrante pour les visages sensibles.

Boisson ATW Sleep calm : hydrosols de lavande, camomille, mélisse, verveine et marjolaine à parts égales.



Ylang-ylang

Uìiona Odorantissima, **anonacée.**

Histoire de la plante

Le ylang-ylang est un arbre majestueux et tout rond qui pousse principalement dans les îles des Philippines, des Comores, de la Réunion, de Madagascar, d'Indonésie ; il donne de très belles petites fleurs jaune pâle.

L'huile essentielle de ylang-ylang est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs.

• Propriétés

Tonique, stimulant et stimulant sexuel.

« **Antiseptique.**

Hypotenseur et régulateur du cœur.

Régénérateur cellulaire.

• Indications

Impuissance, frigidité.

Infections intestinales et des fièvres tropicales.

Tachycardie, hypertension.

- **Traitement du cheveu et de la peau.**

• Mode d'emploi

Usage interne

Deux à trois lois par jour et en dehors des repas, verser 1 goutte sur la main et laper, ou encore diluer dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

Essentiellement utilisée comme **parfum** pour la finesse de son odeur orientale chaude, l'huile essentielle de ylang-ylang entre dans la composition de nombreuses bases de parfums suaves et orientaux.

Friction aphrodisiaque : voir recette à sarriette.

Application sur les peaux à revitaliser de quelques gouttes d'huile essentielle de ylang-ylang, matin et soir sur la peau nettoyée.

Bain tonique orientale : mélanger 5 gouttes de ylang-ylang dans de la poudre de lait ou d'algues.

Soin du cheveu : voir recette à sauge.

• Synergies

Usage interne

Le ylang-ylang s'emploie généralement seul.

Usage externe

Bain de douceur orientale : huiles essentielles d'ylang-ylang, cèdre et géranium, 5 gouttes de chaque.

Composition pour les cheveux en cas de chute : voir recette à sauge.

Huile de massage câline et érotisante : 15 ml d'huiles essentielles de lavande, géranium rosat et ylang-ylang, dans 85 ml d'huiles végétales de noisette, millepertuis et sésame.

Parfum oriental : 10 ml HE ylang-ylang, 5 ml HE cèdre *ou* HE bois de rose, dans 100 ml d'alcool à 70 °C.

Parfumer armoires et linge de maison en ajoutant dans la cire des meubles 30 à 50 gouttes d'huiles essentielles de ylang-ylang et de bois de rose mélangés.

Spécialités

Composition pour diffuseur d'arômes Sérénitude : verveine exotique, ylang-ylang...

Huile de massage In Salali : néroli, orange douce, petit grain, mandarine rouge et huiles de millepertuis, noisette, macadamia et sésame.

Friction APH (tonique) : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml FIE coriandre, 1 ml FIE girofle, 1 ml HE cannelle, 1 goutte IIE rose.

- **Friction 106 (cheveux): 10 ml HE lavande, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 10 ml HE cèdre, 2 ml HE ylang-ylang, 3 ml ITE thym doux, 1 goutte HE rose.**

Remarque

Cananga Odorata à odeur d'ylang-ylang est une anonacée moins odorante que *anona odorantissima* : leurs propriétés sont très voisines, voire similaires. Il semblerait que les fleurs jaunes d'ylang ylang soient les plus recherchées.

Les huiles essentielles complémentaires

Il existe des huiles essentielles aux nombreuses propriétés qui sont cependant peu « utilisables » ou peu utilisées : pourquoi ?

• Ail, oignon

Difficulté d'absorption. Nécessitent de grandes dilutions. Uniquement utilisée dans les cultures biologiques et entrant dans des compositions parasiticides. Manger de l'oignon, en légume, serait une bonne prévention du cancer !

• Armoise

L'huile essentielle existe mais à un prix tellement prohibitif qu'elle n'est jamais commercialisée. Pas d'utilisation thérapeutique. Une odeur très fine et légère. On utilise régulièrement l'hydrosol d'armoise, remarquable pour améliorer la circulation du sang.

• Absinthe, anis vert, badiane, fenouil

Contrôlées par la législation en vigueur ces essences entrent dans la composition de certaines boissons alcoolisées type anisé et sont, par là même, en vente contrôlée. Fenouil et Anis vert ont des propriétés digestives analogues à celles de Carvi, Coriandre Cumin...

• Camphre, bornéol

Le bornéol est une panacée chère aux Anciens. Le camphre du Japon est toxique.

La confusion entre les deux tient à la ressemblance des deux matières, le camphre étant tellement moins cher que le bornéol ! Le bornéol perse est un alcool exsudé par un arbre vieux.

• Carotte

Utilisée en soins du visage uniquement, néanmoins cette huile essentielle peut également s'absorber, elle est particulièrement désagréable d'odeur et de saveur.

» Hysope, thuya

Huiles essentielles non libres à la vente malgré leurs excellentes propriétés. Consultez votre praticien (voir à hysope et thuya).

Mélisse

L'extraction de la mélisse pour en obtenir une huile essentielle est si chère - sept tonnes de plantes pour un kilo d'huile essentielle - qu'elle est 98 fois sur 100 reconstituée synthétiqucment.

• Palmarosa

Peu utilisée. Propriétés concernant le système pulmonaire, elle entre dans les compositions relaxantes pour massage, principalement en Asie.

Pamplemousse

Peu utilisée en thérapie, cette essence entre dans de nombreuses compositions pour les arômes alimentaires et les parfums.

• Persil

Fait revenir les règles et abortif.

• Santoline

Une plante de Provence qui orne plutôt les jardins que la pharmacie aromatique. Son odeur agréable la fait utiliser en parfumerie.

• Serpolet

Jouit de propriétés analogues à celles du thym. Le serpolet de la garrigue n'est sauvage, non cultivé, d'où sa rareté.

• Tanaisie

L'huile essentielle est utilisée en usage vétérinaire, c'est un bon antiparasite.

Une question de qualité

Il est si important d'utiliser des huiles essentielles d'excellente qualité que certains médecins commençant à pratiquer l'aromathérapie il y a une trentaine d'années cessèrent son utilisation, ne pouvant s'assurer de la qualité des huiles essentielles prescrites. Aujourd'hui, il est possible de trouver des huiles essentielles naturelles et certifiées bio pour la plupart d'entre elles, et dans quasiment tous les pays du monde.

Composez votre pharmacie naturelle

Dieu ne joue pas aux dés.

Albert Einstein.

Le Très-Haut a fail produire à la terre des médicaments
et l'homme sage ne les dédaignera pas.

I/Ecclesiaste.

Quelques huiles essentielles aromatiques, un tube d'argile, un sachet de chlorure de magnésium, la pratique du bain de vapeur de la tête (inhalation) et du bain de siège à frictions : de quoi affronter naturellement et éliminer environ 80 % des petits maux qui affectent la vie de chaque jour des enfants et des adultes !

Huiles essentielles de lavande et géranium

Cette composition est un cicatrisant, un adoucissant et un aseptisant. À appliquer sur toutes plaies (piqûres, brûlures, petits bobos, feu du rasoir, coupures). Peut s'utiliser en alternance avec les cataplasmes d'argile.

Huile essentielle de menthe

L'huile essentielle de menthe est un digestif et un rafraîchissant. Prendre 1 à 2 gouttes après les repas lourds, en cas de digestion pénible, nausées, mal de mer. Appliquer quelques gouttes de menthe et de lavande sur les tempes pour soulager les migraines.

• Huiles essentielles de carvi et muscade ou friction DIG

Cette composition est un digestif puissant. Appliquer 2 à 3 gouttes après les repas + 20 gouttes en friction sur l'abdomen, après les repas, en cas d'aérophagie, de ballonnements, de digestion difficile...

Composition DIG simplifiée **: 10 ml IIE carvi, 1 ml HE cumin, 5 ml HE coriandre, 10 ml IIE muscade, 5 ml HE lavande ou lavandin.**

• Huile essentielle de citron

L'huile essentielle de citron est un antiseptique général : 2 à 3 gouttes en application sur les boutons naissants, d'herpès, d'impétigo, d'aphtes, etc., plusieurs fois par jour. En plus, prendre 1 goutte dans de l'eau comme fluidifiant sanguin le matin.

• Huile essentielle de sauge officinale

C'est un antisudoral et un emménagogue. Quelques gouttes en application sous les aisselles et sur les pieds évitent les transpirations malodorantes (ou mieux encore, la friction 109). Mélanger 1 goutte dans de l'eau ou du miel trois fois par jour pour soulager les règles difficiles et douloureuses + friction CEL sul-le bas du ventre.

Composition 109 : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml IIE cyprès, 1 goutte HE rose.

Composition CEL (cellulite) : 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml IIE cyprès, 5 ml HE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre. 1 goutte HE rose.

• Huiles essentielles de romarin, origan ou thym doux

Cette composition est un antiseptique puissant « antibiotique naturel (sauf le pléonasme !). Ingérer 1 goutte au choix, trois à cinq fois par jour en cas de désordres biologiques d'origine virale ou microbienne (angine, asthme, hépatite, refroidissements...), et 5 gouttes sous la plante des pieds une à deux fois par jour.

• Huile essentielle d'eucalyptus ou friction RES

L'huile essentielle d'eucalyptus est un antiseptique respiratoire et pulmonaire. Ingérer 1 à 3 gouttes, trois fois par jour + friction

poitrine et dos + diffusion dans l'atmosphère. En prévention des états grippaux, la friction RES permet une friction plus efficace pour grands et petits.

Composition RES **: 10 ml IIE eucalyptus, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 5 ml HE sapin, 1 ml HE thym, 1 ml HE écorce de cannelle, 1 goutte HE rose.**

• Huiles essentielles de genièvre, pin, romarin, gaulthérie *ou* bouleau et térébenthine *ou* friction RHU

Ces compositions calment instantanément toutes les douleurs rhumatismales, articulaires ou musculaires. Elles permettent également lechauffement avant l'effort physique.

Composition RIIU **: 10 ml HE genièvre, 5 ml HE térébenthine, 10 ml HE pin, 1 ml HE santal, 4 ml HE bouleau.**

Huile essentielle de cannelle

L'huile essentielle de cannelle est un antiseptique intestinal. Ingérer 1 goutte deux à trois fois toutes les deux heures, ce qui stoppera les diarrhées en moins de quatre heures.

Huile essentielle de camomille

L'huile essentielle de camomille est un antispasmodique. Ingérer 1 à 2 gouttes trois fois par jour + friction sur les tempes et autour du nez pour calmer la sinusite, les allergies et les chocs émotionnels « sur le coup » !

Huiles essentielles de marjolaine et lavande *ou* friction NER

Ces compositions sont des calmants et des décontractants. Appliquer quelques gouttes en friction sur les tempes et la nuque stoppent maux de tete, migraines... et favorisent le sommeil.

Composition NER : 10 ml HE lavande, 10 ml HE marjolaine, 5 ml HE petit grain, 5 ml HE basilic, 1 ml HE néroli, 1 goutte HE rose.

• Huiles essentielles de lavande et orange

Ces huiles soni les calmants des enfants et des plus grands. Ingérer 1 goutte d'orange dans une cuillère à café de miel avant le coucher + friction sur poitrine et sur le dos avec les huiles essentielles de lavande et orange qui font dormir les enfants.

• Huile essentielle d'immortelle ou hélichryse

Appliquer 1 goutte toutes les deux heures sur les « coups », bosses et hématomes : évite les couleurs de l'arc-en-ciel et résorbe rapidement en soulageant quasi instantanément.

• Huile végétale de millepertuis

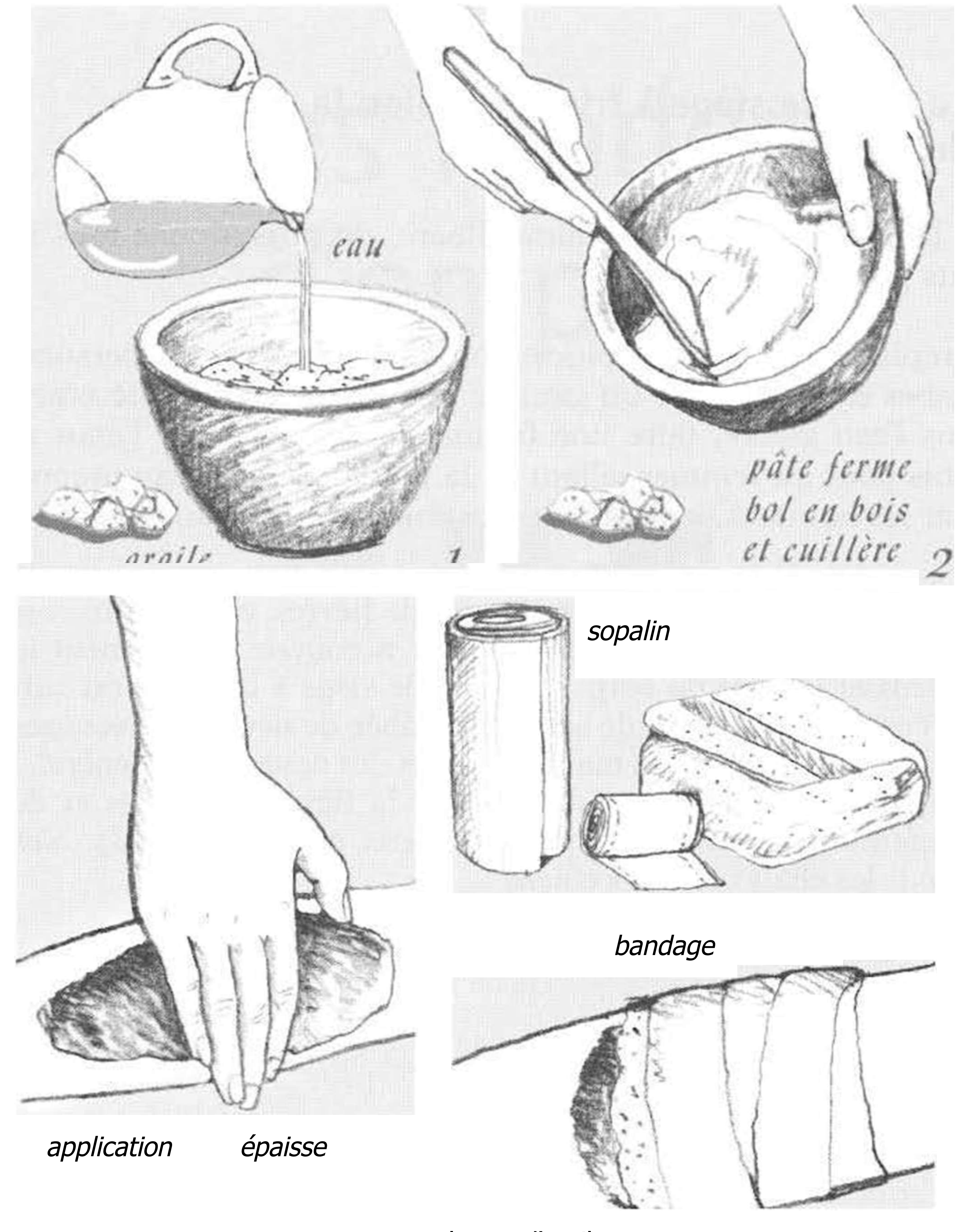
L'huile « rouge » de nos grands-mères soulage et cicatrise les coups de soleil, les brûlures. Appliquer en compresses plusieurs fois pat-jour. En application sur la nuque et la colonne vertébrale, elle aurait la particularité de faire regonfler les cartilages intervertébraux scion le Dr Brcuss, médecin allemand du début du siècle qui soignait avec l'huile de millepertuis et les cures de jus de légumes.

• Huile de germes de blé

L'huile de germes de blé est un excellent support pour toutes les huiles essentielles. S'utilise principalement pour diluer les huiles essentielles fortes et les compositions d'huiles essentielles poul-ies enfants.

Argile verte en tube

Toutes plaies, piqûres, bobos, brûlures, ègratignures... attirent vers l'extérieur les corps étrangers, échardes, pus, rouille, venins, infections, etc. Les cataplasmes d'argile verte favorisent la cicatrisation et soulagent les douleurs.



Le cataplasme d'argile

• Chlorure de magnésium

En cas d'affection de toute nature, préparer un litre d'eau avec vingt grammes de chlorure de magnésium. Prendre 2 cuillères à soupe deux fois par jour ou toutes les trois heures en cas de crise ; en prévention, une cure de dix jours par mois renforce le système immunitaire.

• Le bain de siège à frictions selon la méthode de L. Kuhne[7]

Ce bain de siège apaise, calme, libère, décongestionne tous les états pathologiques.

Remplir le bidet d'eau froide et de glaçons. Installer la personne jambes écartées. Avec un gant de toilette trempé régulièrement dans l'eau glacée, faire une friction légère allant de l'anus au pubis pour les femmes, allant de la base de la verge au prépuce pour les hommes, les testicules restant hors de l'eau.

Procéder de la sorte pendant trois à sept minutes, renouveler toutes les trois heures, dans les cas de fièvres, congestions... ou au moins une fois par jour. Penser à couvrir chaudement les pieds et le reste du corps. Le bain de siège à frictions est suivi d'émission d'urine et de selle, de tombée de fièvre, de décongestion, de libération des maux de tête et des douleurs en général. L est remarquable pour faire tomber la fièvre des bébés et des enfants (trois minutes toutes les deux ou trois heures). *Idea:* pour les chats ou petits chiens !

7. Voir bibliographie.

Partie III

Les modes d'emploi

Chapitre 6

La diffusion dans L'atmosphère

Celui qui soigne sa respiration fait régner l'ordre dans son moi.

Pao P oiitscu.

Les huiles essentielles aromatiques diffusées clans l'atmosphère au moyen d'un diffuseur permettent « l'absorption par les poumons » des micro-particules volatiles (les principes actifs) des huiles essentielles aromatiques.

La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère est le premier et le meilleur moyen de profiter des bienfaits des huiles essentielles pour tous et sans aucun inconvénient.

L'action des huiles essentielles dans l'atmosphère

Éliminer toute odeur désagréable : tabac, fumée, foule, sanitaire, cuisine...

Revitaliser, régénérer l'air respiré.

- Apporter des ions négatifs : si souvent absents dans les villes et les habitations, cet apport d'ions négatifs est plus ténu par la diffusion des huiles essentielles que par le générateur d'ions négatifs, largement renforcé par les propriétés spécifiques des huiles essentielles.
- Apporter les propriétés spécifiques des huiles essentielles par la respiration des huiles essentielles suivantes.

Huiles essentielles respiratoires	**Huiles essentielles revitalisantes**	**Huiles essentielles décontractantes**	**Huiles essentielles harmonisantes**
Pin	**Coriandre**	**Lavande**	**Verveine**
Eucalyptus	**Sarriette**	**Marjolaine**	**Géranium rosat**
Cajeput	**Muscade**	**Camomille**	**Bois de rose**
Niaouli	**Romarin**	**Orange**	**Camomille**
Thym	**Girofle**	**Petit grain**	**Rose**
Hysope	**Origan**	**Néroli**	**Néroli**
Lavande	**Géranium**	**Bergamote**	**Verveine exotique**
Sapin	**Gaulthérie**	**Mandarine**	
	Cannelle	**Laurier**	
	Santal		
	Ylang-ylang		
	Romarin		

Les diffuseurs d'arômes

• Quel type d'appareil utiliser ?

Le diffuseur d'arômes est un appareil électrique qui permet la dispersion à froid des huiles essentielles en micro-particules dans l'atmosphère : les huiles essentielles ne sont pas chauffées et conservent ainsi toutes leurs propriétés intactes.

Attention !

Évitez d'utiliser des diffuseurs qui « chauffent » les huiles essentielles !

De nombreux modèles correspondent aux usages professionnels et familiaux. La diffusion est plus ou moins intense selon le système utilisé : les diffuseurs à verrerie pyrex avec système Venturi diffusent parfaitement mais sont un peu bruyants ; les diffuseurs à mèche de terre cuite et ventilateur d'ordinateur diffusent sur la journée ce que les premiers diffusent en quelques heures, avec l'avantage d'être totalement silencieux.

Les avantages du diffuseur d'arômes

Le principal avantage du diffuseur d'arômes électrique est sa rapidité d'action. En un temps record, 15 minutes environ, l'air de la pièce est chargé d'huiles essentielles... De plus, il est possible de changer les compositions de nuit et de jour rapidement (changement de mèche ou changement des huiles clans l'ampoule de pyrex), et bien sûr ils ne chauffent pas les huiles essentielles !

Idees cadeaux

Le plus beau cadeau à faire à une jeune maman qui vient d'accoucher pour accompagner tes fleurs à la clinique, c'est un diffuseur d'arômes avec uniquement des huiles essentielles de lavande ou lavandin, eucalyptus ou orange. Et si vous devez visiter un malade à l'hôpital, c'est encore avec un diffuseur d'arômes que vous lui apporterez le plus de réconfort... olfactif ! Les huiles essentielles en diffusion dans les services hospitaliers seraient de nature à diminuer grandement les problèmes infectieux, voire les maladies nosocomiales !

La durée de fonctionnement du diffuseur d'arômes

Dans la maison : brancher le diffuseur une heure le matin et une heure le soir, au volume maximum ou toute la journée, ou toute la nuit, au volume minimum (avec les diffuseurs à verre pyrex).

Dans une salle de conférences : brancher au maximum, pendant toute la durée de la conférence.

Dans un bureau, une boutique, un hall d'hôtel, un cabinet médical, des salons de réception : les appareils peuvent fonctionner sans discontinuité.

Pour mieux dormir : brancher dans les chambres une heure avant le coucher.

En période de refroidissement : brancher continuellement dans les pièces habitées.

Remarque

Rappelons que dans les dizaines de minutes qui suivent la respiration d'un air saturé en huiles essentielles, les traces de ces dernières se retrouvent par capillarité et osmose avec le milieu cellulaire, dans le plasma ou dans les urines.

Brûle-parfums, bougies et rondelles d'ampoules

Pour les brûle-parfums, bougies et rondelles d'ampoules, quelques gouttes dans les saturateurs de radiateurs permettent de parfumer l'atmosphère mais ne peuvent prétendre à une action thérapeutique quelconque.

Un pot-pourri diffuseur naturel

Le pot-pourri diffuseur naturel est facile à réaliser et agréable pour les toilettes ou les petits coins intimes. Chaque jour, ajouter 10 gouttes de vos huiles essentielles préférées clans un joli récipient rempli de fleurs séchées.

Remarque

La respiration d'un air chargé en huiles essentielles suffirait à éviter un grand nombre d'épidémies et de refroidissements, faciliterait la détente et le punch-dynamisme, concourrait à introduire au sein de l'organisme une harmonie cellulaire facteur de santé, de joie de vivre et de bonheur !

Les huiles essentielles les plus appréciées en diffusion

L'huile essentielle qui plaît à tous et que j'ai appelé « mon huile essentielle du bonheur » est la verveine exotique, un harmonieux mélange de trois verveines, les plantes aromatiques de la communication. En règle générale, toutes les huiles essentielles peuvent s'utiliser en diffusion ; seuls leur prix ou leur rareté en limitent l'utilisation. La liste des huiles essentielles agréables en diffusion se trouve dans le tableau « Usage des huiles essentielles principales ».

Vous trouverez les compositions respiratoires, décontractantes, toniques, aphrodisiaques, harmoniques et exotiques dans les différentes fiches des huiles essentielles. Vous trouverez également de nombreuses recettes d'excellentes compositions aux paragraphes suivants : cajeput, camomille, cèdre, coriandre, eucalyptus, géranium, hysope, lavande, marjolaine, menthe, orange, origan, romarin, sauge, thym, verveine.

La respiration des huiles essentielles

Nous pouvons cesser de manger pendant trente jours, nous pouvons cesser de boire pendant trois jours, mais pas cesser de respirer pendant trois minutes ! D'où l'importance de ta respiration et, qui plus est, la respiration d'une atmosphère chargée en huiles essentielles aromatiques.

Les spécialités pour diffuseurs d'arômes

Respiratoire : eucalyptus, pin, thym, romarin, lavande, cannelle...

Balsamique : pin, térébenthine, lavande, eucalyptus...

Décontractante : lavande, marjolaine, pin, verveine exotique, bois de rose, petit grain...

Harmonie : camomille, bois de rose, santal de Mysore...

- **Lavandes** : lavande, lavandin...
- **Tonique** : romarin, genièvre, pin, eucalyptus, coriandre...
- **Freshtonic** : lavande, citron, menthe verte et poivrée...
- **Épices** : sarriette, romarin, girofle, cannelle, géranium, muscade, verveine exotique, ylang-ylang...
- **Ambiance antitabac Plénitude** : verveine exotique, géranium, sassafras, lavande, cèdre...
- **Stop-moustic** : citronnelle, géranium, lavandin...
- **Orangeraie** : orange et lavande (composition spéciale bébé).

  Zénitude et **Zenattitude** : verveine exotique, orange, mandarine...
- **Sérénitude** : verveine exotique, ylang-ylang...
- **Verveine exotique** : verveine officinale, verveine véritable et verveine exotique, « mon huile essentielle du bonheur ».

À vous maintenant de composer des mélanges agréables pour la maison selon vos inspirations. Rappelez-vous toujours qu'il y a des « savoir-faire » à respecter : certaines huiles essentielles à odeur forte (thym, origan, gingembre, cannelle, etc.) ne se mettent qu'en très petite quantité, et jamais pour les enfants, et la base de votre composition doit toujours contenir une forte proportion de lavande, pin, cèdre, sapin, verveine, ou autre huile essentielle douce...

Chapitre 7

Les frictions aromatiques

Lorsque les Égyptiens commencèrent à utiliser les huiles essentielles pour leurs propriétés dans les rituels d embaumement, ils conçurent aussi des onguents pour le coips parfumés aux huiles essentielles naturelles... sans doute une des origines des parfums ! Ces huiles étaient préparées selon les désirs des pharaons ou les effets souhaités par ces dames, pour le jour ou la nuit. Réservés généralement aux classes aisées ou bénies des dieux, choisis pour leurs vertus envoûtantes et parfois aphrodisiaques, les parfums d'essence s'inscrivent clans la vie quotidienne de certaines Égyptiennes.

Pourquoi utiliser les huiles essentielles en frictions ?

Il n'y a pas de barrière cutanée pour l'absorption des huiles essentielles par les cellules : dans un délai de quatre heures suivant une application d'huiles essentielles sur la peau, des traces d'huiles essentielles se retrouvent dans le sang et dans la lymphe, et les prochaines urines auront l'odeur du romarin ou du bois de rose frictionné ! Par ailleurs, l'exceptionnelle propriété d'électivité des huiles essentielles offre l'avantage suivant : les huiles essentielles en friction sur un point quelconque du corps seront attirées immanquablement vers

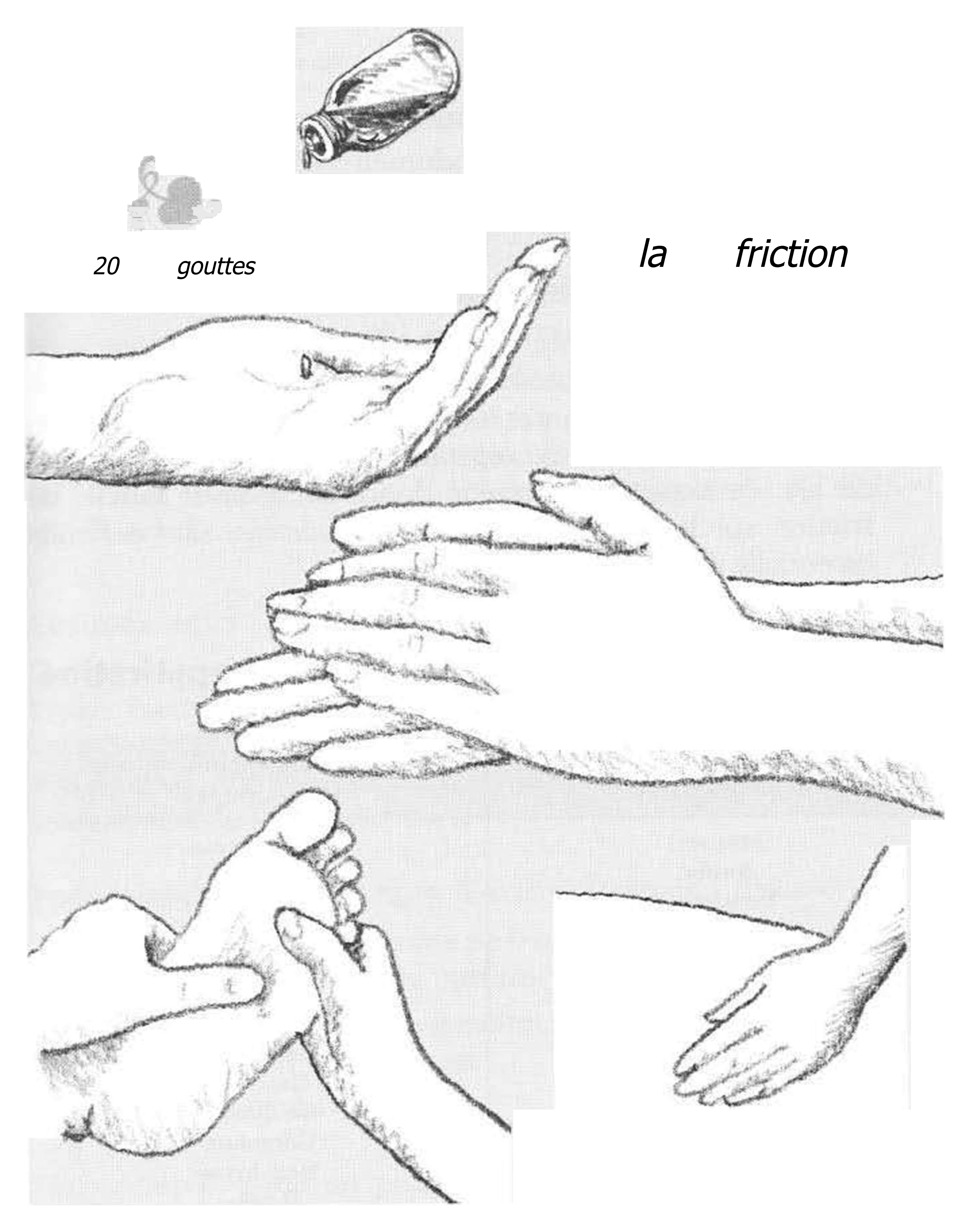
l'organe le plus faible ou la fonction la plus perturbée à ce moment précis pour corriger les métabolismes.

Attention !

Éviter les muqueuses et les organes génitaux, sauf pour les huiles essentielles de lavande, géranium et ylang-ylang.

J'aimerais en premier lieu vous parler de ce que j'appelle depuis plus de trente ans les « frictions de santé », celles que chacun pourrait appliquer régulièrement pour profiter des propriétés des huiles essentielles, augmenter le potentiel vital, renforcer le système immunitaire, harmoniser les facultés physiques, intellectuelles et spirituelles, favoriser l'éveil du corps le matin, la détente et le sommeil réparateur le soir. Il existe plusieurs types de frictions :

- Friction tonique du matin.
- Friction décontractante du soir.
- Friction digestive.
- Friction circulatoire.
- Friction « anti-douleur ».
- Friction aphrodisiaque.
- Friction régénératrice de la peau et du cuir chevelu.
- Friction décongestionnante pour les pieds.



La friction aromatique

Grands principes

• Posologie générale

- Friction pour le corps : 20 gouttes.
» Friction pour le ventre et l'abdomen : 10 à 20 gouttes.
- Friction pour les douleurs : 5 à 10 gouttes.
- Friction pour les jambes : 10 à 20 gouttes.
- Friction pour les pieds : 10 gouttes.
- Friction pour les cheveux : 50 à 100 gouttes.
- Friction pour le visage : 5 à 7 gouttes.

Friction pour les enfants et les peaux très fragiles : les frictions se mélangent à une huile végétale de qualité, huile de germes de blé, de noisette, d'amande douce ou d'olive. Jamais de friction sur les bébés de moins de six mois, sauf à l'huile essentielle de lavande diluée !

• Méthodes de compositions pour friction/application

Huiles essentielles à mélanger ou à diluer	Huiles essentielles nature (non diluées)
Anis vert	**Bois de rose**
Basilic	**Cajeput**
Bergamote	**Camomille**
Bouleau	**Cani**
Cannelle	**Cèdre**
Carotte	**Citron**
Coriandre	**Cyprès**
Estragon	**Eucalyptus**
Fenouil	**Genièvre**
Gingembre	**Gaulthérie**
Girofle	**Géranium**
Lemongrass	**Hélichryse**
Laurier	**Hysope**
Mélisse	**Lavande**
Menthe	**Lavandin**
Muscade	**Marjolaine**
Néroli	**Niaouli**

Origan
Persil
Rose
Sarriette
Sassafras
Sauge officinale et sauge sclarèe
Serpolet
Térébenthine
Thym
Verveine
Vétiver

Oranger
Palmarosa
Petit grain
Pin
Romarin
Santal
Ylang-ylang

Les dilutions (à diluer impérativement !)

Seulement quelques huiles essentielles peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées. Toutes les autres doivent impérativement être diluées dans une huile de base (huile de germes de blé, de noisette, de sésame - comme « sésame, ouvre-toi ! » -, d'amande douce, de jojoba, de macadamia ou d'olive), ou encore dans un lait neutre pour le corps.

Les mélanges

On peut aussi mélanger les frictions avec au moins une des huiles essentielles de la liste « nature » et en petite quantité, comme dans le mélange de cannelle (1 ou 2 gouttes) dans 100 gouttes d'huile essentielle de lavande, laquelle figure précisément dans la liste « nature ».

Pour faire de bons mélanges, il existe quelques « trucs » :

- **Ne jamais mélanger plus de trois huiles essentielles ensemble (sauf connaissance parfaite des synergies).**
- **Se référer consciencieusement aux indications spécifiques données dans cet ouvrage.**
- **Ne pas jouer à l'alchimiste !**

Par exemple, pour un problème respiratoire, mieux vaut une bonne friction à l'eucalyptus seul plutôt qu'un mélange erroné de toutes les huiles essentielles dites « respiratoires », formule qui ne donnera pas forcément plus de résultats et qui provoquera peut-être un problème non imaginé ! L'efficacité de

« n'importe » quel mélange est souvent inférieure à l'utilisation juste et précise d'une huile essentielle unitaire, répétons-le. Les propriétés peuvent même en être inversées.

Attention !

Précautions très spéciales avec les huiles essentielles de cannelle, girofle, gingembre, menthe, origan, thym, qui entreront - toujours au plus pour un dixième - dans des compositions aromatiques à usage de friction.
Jamais de frictions, même diluées, avec les huiles essentielles de « verveine exorque », ail, anis, absinthe, fenouil, oignon, cannelle, oranger, thym, thuya...

Quand faire les frictions ?

- Matin, de 6 à 12 heures : toniques du matin.
- Soir, de 18 à 24 heures : décontractantes du soir.
- À 17 heures et avant le coucher : aphrodisiaques.
- À 10 heures, 16 heures et au coucher : circulatoires.
- Après les trois repas : digestives.
- Matin et soir : respiratoires.
- Matin, 17 heures et avant le coucher : circulatoires.
- Matin et soir : pieds.

• Les frictions du matin aux huiles essentielles

Toniques, dynamisantes, les frictions du matin mettent en éveil l'ensemble de l'organisme, apportent vitalité, punch et dynamisme, augmentent la puissance de travail physique ou intellectuel.

Les frictions du matin se feront...

- Après une douche fraîche, le matin au réveil.
- Après trois minutes de respiration profonde et salutaire.

- Avec 20 gouttes d'une composition tonique sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens horaire des aiguilles d'une montre.

11 s'agit de quelques minutes d'attention et de pratique chaque matin pour augmenter sa propre vitalité ! Pas d'excuse pour le « je n'ai pas le temps ! ». Imaginez que c'est le temps de l'application d'une eau de toilette, et que les eaux de toilette étaient à l'origine des huiles essentielles aromatiques diluées dans de l'alcool avec des propriétés spécifiques visant une meilleure hygiène ou une meilleure santé !

Les huiles essentielles dynamisantes du matin

- Nature : bois de rose, citron, romarin, géranium, pin, santal, sapin.
- À diluer (toujours) et en faible partie dans les compositions : cannelle, cèdre, coriandre, muscade, menthe, origan, sarriette, thym, verveine, rose.

- **Huiles nature et huiles à diluer**

À diluer : il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olive, d'amande douce ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.
Nature : il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Quelques bonnes associations du matin

Mélanges simples à préparer soi-même, pour deux à trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

- Citron, géranium : mélange à parts égales.
- Citron, romarin, gaulthérie : mélange à parts égales.
- Citron 5 ml, romarin 5 ml, coriandre 2 ml, muscade 2 ml.
- Cèdre 5 ml, bois de rose 5 ml, cannelle 1 ml *ou* ylang-ylang 1 ml.

Composition idéale « vitalité physique »

Friction VIT : romarin, muscade, sarriette, géranium, muscade, pin, coriandre, lavande, verveine odorante, rose.

Composition idéale « vitalité glandulaire et intellectuelle » antistress

Friction APH : romarin, pin, lavandin, sarriette, coriandre, ylang-ylang, menthe, origan, cannelle, girofle, menthe, verveine odorante, rose.

• Les frictions du soir aux huiles essentielles

Décontractantes, relaxantes, les frictions du soir favorisent la détente physique et la relaxation du système neveux et prédisposent à un sommeil réparateur, indispensable pour « recentrer ses énergies » du lendemain.

Les frictions du soir se feront...

- Après une douche chaude ou un bon bain chaud le soir au coucher, parfois deux fois dans la soirée, avant le dîner et avant le coucher.
- Après trois minutes de respiration profonde et consciente.
- Avec 20 gouttes d'une composition relaxante sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens horaire des aiguilles d'une montre.

Rappelons qu'il est important de s'endormir en laissant ses soucis « à la porte » jusqu'au lendemain ! Tout comme vous enlevez vos vêtements pour la nuit, les soucis, mentalement, doivent quitter votre corps et surtout votre tête ! Inutile de vouloir les emmener dans les pensées et rêves nocturnes, car ils perturbent inutilement le sommeil, ils peuvent devenir des idées obsessionnelles et, peu à peu, se transformer en une véritable incapacité à s'endormir, à « récupérer » ! Et tout le monde sait que les idées obsessionnelles sont négatives !

Les huiles essentielles décontractantes et relaxantes du soir

Nature : lavande, marjolaine, camomille, bois de rose, petit grain, orange.

- À diluer : lemongrass, néroli. En faible partie dans les compositions.

• **Huiles nature et huiles à diluer**

À diluer : **il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.**

Nature **: il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.**

Quelques bonnes associations du soir

Mélanges simples à préparer soi-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

- Lavande 10 ml, marjolaine 5 ml, lemongrass.

Lavande, marjolaine : mélange à parts égales.

Lavande 10 ml, orange 8 ml, petit grain 2 ml.

Lavande 10 ml, camomille 3 ml, bois de rose 8 ml.

Composition idéale « détente »

Friction NER : lavande, marjolaine, bois de rose, petit grain, lemongrass, verveine odorante, rose.

Comment faire les frictions ?

• Première méthode

Prendre quelques gouttes de la composition choisie sur la main. Frotter les deux mains et appliquer sur les parties à traiter, le

sens de rotation de la friction-massage étant le sens horaire, c'est-à-dire le sens des aiguilles d'une montre, si vous êtes la montre.

• Seconde méthode

Poser les quelques gouttes nécessaires sur les endroits à traiter et frictionner dans le sens des aiguilles d'une montre, tout simplement !

Où faire les frictions ?

- **Friction tonique, décontractante et respiratoire** : sur l'ensemble du coips (le plexus solaire, la poitrine, la nuque, la base de la colonne vertébrale, les pieds, les bras et les jambes).
- **Friction digestive** : le ventre, l'abdomen et le plexus solaire.
- **Friction « anti-douleur »** : sur les parties douloureuses et le plexus solaire.
- **Friction circulatoire** : pieds, mollets, cuisses et fessiers en remontant jusqu'aux hanches.
- **Friction « pieds »** : plantes de pieds, cou de pied et chevilles.
- **Friction « cheveux »** : sur le cuir chevelu uniquement.
- **Friction « visage »** : sur le visage uniquement.

Remarque

Des applications spécifiques en cas de zona, eczéma, psoriasis, démangeaisons, gale et la plupart des dermatoses seront encore plus efficaces en ajoutant une frictic-(avec la même composition spécifique) sur le plexus solaire.

Les frictions respiratoires

Les frictions respiratoires ont pour but de faciliter les respirations problématiques, de prévenir les refroidissements et de faciliter 1 elimination des stases bronchiques et pulmonaires. En un mot, d'éviter grippes, rhumes, bronchites et toutes affections pulmonaires, et de tenter de les résoudre.

Les frictions respiratoires se feront.

En cure préventive de trois semaines, au début de l'hiver, matin et soir pour les sujets (enfants et adultes) fragiles et prédisposés aux problèmes respiratoires à répétition.

En période de crises : matin et soir, chaque jour et encore quelques jours après la fin de la maladie.

Avec 20 gouttes de mélange respiratoire sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre. Utiliser seulement 1 0 gouttes pour les enfants, diluées dans une huile végétale de qualité.

Les huiles essentielles respiratoires

- **Nature : pin, eucalyptus, cajeput, camomille, niaouli, lavande, romarin, cèdre, cyprès, sapin.**

  À diluer et en faible partie dans les compositions : thym, origan, sarriette, hysope.

- **Huiles nature et huiles à diluer**

À diluer : il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.
Nature : il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Quelques bonnes associations respiratoires

Mélanges simples à préparer soi-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

- Eucalyptus, pin : voir eucalyptus.
- Eucalyptus, lavande, camomille : voir eucalyptus.
- Eucalyptus, hysope : voir eucalyptus.
- Eucalyptus, niaouli, cajeput : voir eucalyptus.
- Niaouli, eucalyptus : voir niaouli.
- » Niaouli, lavande : voir niaouli.
- Pin, eucalyptus, origan, lavande : voir pin.
- Hysope, eucalyptus, cajeput, camomille : voir hysope.
- Origan, marjolaine, verveine, basilic (20 gouttes).
- Lavande, origan : voir origan.

La composition idéale respiratoire

Friction RES : lavande ou lavandin, pin sylvestre ou sapin, cèdrc, eucalyptus, thym, romarin, 2 ml de chaque et cannelle, verveine odorante, rose, 1 goutte de chaque.

• Les frictions digestives

Elles redonnent leur rythme normal aux digestions lentes et difficiles, favorisent 1 elimination des gaz intestinaux, éliminent en un temps record ballonnements, aérophagie et tout problème de météorisme et de dyspepsie.

Les frictions digestives se feront...

- Après les trois repas.
- Généralement en cure de trois semaines.
- Avec 10 à 20 gouttes d'un mélange d'huiles essentielles de carvi et de muscade à parts égales *o u ,* encore mieux, la friction DIG, mon « huile essentielle miracle de l'aérophagie sur le ventre et le plexus solaire, dans le sens des aiguille- d'une montre.

Après cette cure de trois semaines, souvent suffisante pour rétablir des fonctions digestives saines (à condition toutefois de k- associer à quelques principes alimentaires de base : éviter !.

fruits à la fin du repas, boire en dehors des repas, éviter les mélanges trop importants, manger clans le calme, etc.), cette friction se fera uniquement le jour d'une gene digestive, suite à un repas trop copieux par exemple, à quelques excès, à un repas avalé à la hâte ou à la suite d'une contrariété qui aura pour effet de « bloquer » la digestion et de transformer le ventre en « ballon » (d'où l'expression « être ballonné »). Rappelons que toutes les huiles essentielles aromatiques employées dans la cuisine sont digestives !

Les principales huiles essentielles digestives

- **Nature : carvi, muscade, marjolaine, coriandre, lavande, romarin.**

  À diluer et en faible partie dans les compositions : estragon, cumin, sarriette, origan, menthe.

- **Huiles nature et huiles à diluer**

À diluer **: il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.**

Nature **: il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.**

Quelques bonnes associations digestives

Mélanges simples à préparer soi-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml. C'est l'oxygénant intestinal numéro 1 et le remède miracle de l'aérophagie :

Carvi, muscade : mélange à parts égales.

- **Carvi 5 ml, muscade 5 ml, coriandre 3 ml, cumin 1 ml, menthe 1 ml.**

La composition idéale « digestive »

Friction DIG : carvi, muscade, coriandre, cumin, marjolaine, lavande, romarin, basilic, 2 ml de chaque et verveine odorante, rose, 1 goutte de chaque.

• Les frictions circulatoires

Les frictions respiratoires réduisent les problèmes de jambe-lourdes, tendent à diminuer le volume et l'inconfort des jambe-gonflées par les varices, et favorisent l'élimination de la cellulite

Les frictions circulatoires se feront...

Pendant 21 jours, à chaque changement de saison, pour le> sujets prédisposés.

- Le matin, à 17 heures et avant le dîner.
- Avec 10 à 20 gouttes du mélange circulatoire sur les pied- et jambes, en remontant des pieds aux mollets, cuisses et fessiers.

Les huiles essentielles circulatoires

- Nature : cyprès, citron, lavande.
- À diluer et en faible partie dans les compositions : sauge officinale, bouleau, menthe.

• Huiles nature et huiles à diluer

À diluer : il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions e; diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ol encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.
Nature : il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Quelques bonnes associations

Mélanges simples à préparer soi-même, pour deux ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

- Cyprès, citron : voir cyprès.
- Cyprès, citron, sauge : voir cyprès.
- Cyprès, lavande, menthe : voir cyprès.
- Sauge, cyprès, lavande, menthe : voir sauge.

La composition idéale « circulation de retour »

Friction CEL : 5 ml HE lavandin, 5 ml IIE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml HE cyprès, 5 ml IIE romarin, 1 ml HE menthe, 4 ml HE bouleau, 5 ml HE genièvre.

La composition idéale « circulation périphérique »

Friction 109: 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml IIE romarin, 2 ml HE menthe, 5 ml HE cyprès.

La composition idéale contre la cellulite et pour favoriser un bon réglage hormonal

Les frictions CEL et 109 sont utilisées en même temps à raison de 10 gouttes de chaque matin et soir ; la première est un spécifique de la circulation veineuse de retour, tandis que la seconde est utile pour la circulation artérielle, périphérique.

Les frictions anti-douleur

Elles soulagent les douleurs rhumatismales, articulaires et musculaires. Ce sont les seules frictions qui ne sont pas suffisantes en elles-mêmes pour « résoudre » un problème. En effet, les frictions anti-douleur ne suppriment pas les rhumatismes, mais en soulagent les douleurs. Il convient donc de respecter les dix règles d'or du bien vivre (voir dans « Pour commencer »), et pour compléter efficacement le traitement, boire beaucoup d'eau et d'hydrosol de genièvre *ou* **sureau, supprimer les produits laitiers, ajouter des jus de légumes frais et reminéralisants.**

Les frictions anti-douleur se feront...

À 10 heures, à 16 heures et au coucher.

Avec 5 à 10 gouttes du mélange anti-douleur, sur les endroits douloureux et le plexus solaire, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Ces frictions seront particulièrement appréciées en période de crise et peuvent également prévenir les douleurs en procédant, trois à quatre fois par an, à une cure de trois semaines à chaque changement de saison.

Les principales huiles essentielles anti-douleur

- Nature : genièvre, bouleau ou gaulthérie, camomille, lavande, térébenthine, santal.
- À diluer et en faible partie dans les compositions : girolle (douleurs dentaires), santoline.

• **Huiles nature et huiles à diluer**
À diluer : il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.
Nature : il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Quelques bonnes associations anti-douleur

Mélanges simples à préparer soi-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

- Lavande, romarin, térébenthine, pin : voir romarin.
- Genièvre, pin, romarin, térébenthine : voir genièvre.
- Lavande, camomille : voir camomille (douleur, sinusite).
- Girolle, camomille : voir girofle (douleur des dents).
- Girofle, lavande : voir girolle (douleur des dents).

La composition idéale « anti-douleur » ou « antirnumatismale »

Friction RHU (anti-douleur) : genièvre, pin, térébenthine, marjolaine, cyprès, santoline, romarin, bouleau *ou* gaulthérie, santal, 2 ml de chaque et verveine odorante, rose, 1 goutte de chaque.

• Les frictions aphrodisiaques

Les frictions aphrodisiaques permettent de stimuler le système glandulaire et les corticosurrénales, d'où une incidence intéressante sur le système glandulaire sexuel. L augmentation de la puissance physico-glandulaire assure l'accroissement des facultés sexuelles et un retour à une sexualité harmonieuse et satisfaisante.

Les frictions aphrodisiaques se feront.,.

À 17 heures et au coucher.

Avec 20 gouttes d'un mélange stimulant ou aphrodisiaque sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre.

L'application de quelques « exclusives » aphrodisiaques comme l'huile essentielle de ylang-ylang ou la synergie géranium/rose/ylang-ylang, avec une pointe de menthe à 1 goutte pour une cuillère à café du mélange précité, se fera deux ou trois fois dans la soirée sur les muqueuses, en massage préparatif « câlin » !

La puissance sexuelle

En général, le défaut de puissance sexuelle résulte d'une baisse de l'énergie vitale ; c'est en revitalisant l'ensemble de l'organisme que tes fonctions « gonades et ovaires » peuvent devenir de nouveau satisfaisantes. Le développement harmonieux de la sensualité et de la libido fait appel à des paramètres psychologiques, à la désinhibition des vieux schémas négatifs et restrictifs, à la mise en place d'un mode de pensée positif, d'une confiance en soi, d'une acceptation de valeurs propres et de possibilités physiques, intellectuelles et sexuelles. Par ailleurs, il est préférable que le corps physique et sa physiologie fonctionnent correctement : fatigue, stress, épuisement, mauvaise circulation sanguine, problèmes digestifs ou urinaires tendront à diminuer les capacités physiologiques sexuelles. Retenons que la puissance physico-sexuelle est te résultat d'une bonne forme physique : les fonctions vitales, (respiration, digestion, élimination), une possibilité de détente, une déconnexion des stress et une structure mentale saines sont les bases d'une puissance sexuelle harmonieuse et valorisante.

Les huiles essentielles aphrodisiaques

- Nature : santal, ylang-vlang, romarin, géranium rosat, verveine odorante, bois de rose, laurier, sauge officinale.
- À diluer et en faible partie dans les compositions : sarriette, cannelle, coriandre, muscade, girofle, gingembre, menthe, origan, rose.

• **Huiles nature et huiles à diluer**

À diluer : il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.

Nature : il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Quelques bonnes associations aphrodisiaques

Mélanges simples à préparer soi-même, pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

- Cannelle, coriandre, romarin, girofle, gingembre, marjolaine : voir cannelle.
- Romarin, sarriette, cannelle, gingembre, girofle : voir gingembre.
- Sarriette, romarin, bois de rose, verveine, cannelle : voir sarriette.

La composition idéale aphrodisiaque

Friction APH : 10 ml HE romarin, 10 ml HE pin sylvestre, 5 ml HE lavandin, 3 ml HE sarriette, 5 ml IIE coriandre, 1 ml HE girofle, 1 ml HE cannelle.

• Les frictions « peau »

Régénératrices, revitalisantes, ces frictions augmentent le tonus de la peau et sa capacité à se régénérer, à éliminer les cellules mortes, à cicatriser ou à se réparer. Les huiles essentielles spécifiques de la peau entrent dans bon nombre de produits cosmétiques

de qualité. Pourquoi ne pas préparer vous-même vos huiles du matin, du soir, vos crèmes, laits et huiles aromatiques ?

Les frictions « peau » se feront...

Matin et soir, avant vos soins habituels.

Avec 5 à 7 gouttes du mélange spécifique pour la peau sur le visage et le cou, en tapotant légèrement la peau.

Les huiles essentielles spécifiques de la peau

Nature : lavande, bois de rose, santal, cèdre, géranium, ylang-ylang, carotte.

À diluer et en faible partie dans les compositions : rose (la reine de la peau), sassafras, romarin (le roi de la peau), cajeput, genièvre, néroli.

- **Huiles nature et huiles à diluer**

À diluer : il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.

Nature : il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Quelques bonnes associations pour la peau

Mélanges simples à préparer soi-même pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

Sassafras, carotte, lavande : voir sassafras.

- Citron, sassafras, lavande : voir citron.

Bois de rose, cèdre : voir cèdre.

Lavande, bois de cèdre, cèdre : voir lavande.

Lavande, sauge, sassafras : voir lavande.

Lavande, géranium, romarin : voir lavande.

Romarin, bois de rose : voir romarin.

La composition idéale pour la peau

Friction 107 : bois de rose, géranium, lavande, cèdre, santal, 3 ml de chaque, verveine odorante et rose, 1 goutte de chaque, en synergie aromatique. Un véritable coup d éclat, une super régénération cellulaire, donc un antirides remarquable, pour tout type de peau !

Friction « Ettore » : lavande, romarin, cèdre, verveine véritable, muscade, menthe, 2 ml de chaque et 1 goutte de rose en synergie aromatique : c'est le « coup d'éclat » pour les messieurs, un grand après-rasage régénérateur !

• Les frictions « pieds »

Ces frictions assurent aux pieds qui chauffent, qui transpirent et qui gonflent un nouveau confort immédiat ! Il faut réapprendre à masser les pieds et à les « chouchouter », car ils nous portent et nous supportent toute la journée ; ils sont le siège de nombreux méridiens et « passages » de petits faisceaux vibratoires sur lesquels travaillent les acupuncteurs et les énergéticiens.

Les frictions « pieds » se feront...

Le matin et le soir avec 10 à 20 gouttes sur la plante des pieds, les orteils, entre les orteils, sur le cou de pied et les chevilles, en remontant gentiment sur le mollet.

Les huiles essentielles pour les pieds

- Nature : lavande ou lavandin, sauges officinale, sclarèe et lavandifolia, cyprès, bois de rose, camomille, marjolaine.
- À diluer : menthe.

• Huiles nature et huiles à diluer

À diluer : il s'agit des huiles essentielles qui s'utilisent toujours en compositions et diluées, dans l'huile de germes de blé, de sésame, de noisette, de jojoba ou macadamia, d'olives, d'amandes douces ou d'huile de votre choix, dans un lait neutre pour le corps ou encore dans de l'huile essentielle de lavande ou de lavandin.

Nature : il s'agit des huiles essentielles qui peuvent s'utiliser seules ou en composition sans être diluées.

Quelques bonnes associations pour les compositions de frictions « pieds »

Mélanges simples à préparer soi-même pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 à 20 ml.

Lavande, sauge, menthe : voir sauge.

Lavande, bois de rose, menthe : voir menthe.

La composition idéale pour les frictions « pieds »

Friction 109 : 5 ml HE lavandin, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 5 ml IIE romarin, 2 ml IIE menthe, 5 ml HE cyprès.

• Les frictions « cheveux »

Ces frictions permettent d'embellir la chevelure, de stimuler la repousse et d'assainir le cuir chevelu en régénérant les cellules capillaires. Ces frictions seront salutaires dans les cas de cheveux mous, fatigués, ternes, atones, dans les cas de chute anormale, et dans les cas de cheveux gras, fourchus, cassants, de pellicules et de démangeaisons du cuir chevelu.

Les frictions « cheveux » se feront...

Une à deux fois par semaine pour une cure de six à neuf semaines.

- **En entretien ensuite, une fois par mois pendant dix jours.**

Avec 50 gouttes du mélange deux fois par semaine ou 100 gouttes une fois par semaine, en friction et massage doux sur le cuir chevelu. Conserver toute la nuit ou au moins quatre heures. Procéder à un shampooing doux aux plantes, rinçage au vinaigre de lavande et à l'eau de camomille (pour les cheveux blonds), à l'eau de noyer (pour les cheveux foncés), ou à l'hydrosol de cèdre (pour les cheveux gras). En soin d'institut au Japon, le protocole est le suivant : la friction 106 pendant le massage avant le deuxième shampooing, après les produits de traitement ou coloration et avant le coiffage.

Soins complémentaires

Rappelons qu'un des grands principes de naturopathic est de redonner de l'énergie à l'ensemble de l'organisme qui pourra, dès lors, réparer les dégâts (ici, toutes les manifestations de « maladies » du cheveu). C'est pourquoi une seule et même composition régénératrice d'huiles essentielles suffit pour « soigner » un ensemble de conséquences qui paraissent avoir des causes différentes ! Rappelons également que le cheveu est un des miroirs de l'organisme, et qu'il est bon de compléter le soin avec une cure de vitamines du groupe B (par exemple, levure lyophilisée type Philaromal, un drainage du foie avec une cure de jus de radis noir ou artichaut) et de veiller à une bonne élimination intestinale. L'application d'une lotion aux hydrosols régénérateurs sera un bon complément de soin journalier.

Les huiles essentielles principales pour les cheveux

- En synergie : lavande, romarin, ylang-ylang, cèdre, sauges officinale et sclarèe.
- À diluer et en faible quantité dans les compositions : thym, rose, tanaisie.

Quelques bonnes associations pour les cheveux

Mélange simple à préparer soi-même pour quinze jours ou trois semaines, soit un flacon de 15 ml : lavande, sauge, thym (voir sauge).

La composition idéale pour les cheveux

Friction 106: 10 ml HE lavande, 10 ml HE sauge (officinale, lavandifolia ou sclarèe), 10 ml HE cèdre, 2 ml HE ylang-ylang, 3 ml HE thym doux.

Ville de Möns C.C.J.
Jemappes

Les prises par voie interne

Il n'y a pas d'effet sans cause ni de cause sans effet.

Loi de Bouddha.

Une efficacité remarquable-..

L'air que nous respirons, chargé d'huiles essentielles et diffusé au moyen d'un diffuseur d'arômes, l'application d'huiles essentielles sur la peau que j'appelle « frictions » de santé, les inhalations et fumigations, ainsi que les usages internes à visée thérapeutique sont tous des moyens « d'absorber » les huiles essentielles afin de résoudre nombre de petits tracas, maux de toutes natures, douleurs et dysfonctionnements de l'organisme. Mais l'absorption des huiles essentielles par usage interne reste le plus efficace. Toutefois, nous porterons une attention particulière à la prise intempestive d'huiles essentielles aromatiques, « ces médicaments naturels », par voie interne, car il faut se méfier des « surdosages » ! Parfois, une simple inhalation, un diffuseur et quelques frictions sont suffisantes et permettent d'éviter de prendre les huiles essentielles en traitement interne. Fidèle à la tradition et à la cause même des médecines douces, il nous paraît important de souligner ce point.

Petite anecdote...

Lorsque mon premier livre fut traduit en anglais il y a plus de trente ans, l'école anglaise d'aromathérapie ne comprit pas pourquoi cette naturopathe française proposait des huiles essentielles en traitement interne, alors que la règle en aromathérapie anglaise était «jamais d'essences » par voie orale. Pourquoi ? La règle est simple : les *aromatherapists* de l'école anglaise sont des masseurs qualifiés utilisant les huiles essentielles dans leur pratique de massage uniquement. Il n'existe aucune école anglaise d'aromathérapie préconisant les huiles essentielles en traitement interne, les thérapeutes n'étant ni médecins ni naturopathes. De plus, la qualité des huiles essentielles utilisées dans les pratiques de massage il y a trente ans n'était pas forcément naturelle, bio ou bio certifiée ! Aussi, heureusement que cette école anglaise a interdit l'usage interne d'essences non contrôlées et administrées par des masseurs sans connaissance approfondie des propriétés thérapeutiques de ces mêmes huiles. C'est pourquoi j'ai fondé à l'époque *The Aromatherapy Naturally from Provence,* « l'aromathérapie naturellement » ou « l'aromathérapie de Provence », et la seconde école ouvre ses portes en 2007 à Tokyo avec un cursus de deux ans et différents niveaux, un examen de fin d'année sanctionnant les connaissances acquises.[8]

En traitement interne, il est essentiel que les huiles essentielles soient administrées avec connaissance et à bon escient, en respectant les doses prescrites (l'excès pouvant se révéler fort préjudiciable) et uniquement lorsque cela s'avère nécessaire, et non pas pour la raison trop souvent invoquée : « Puisque c'est naturel, si cela ne fait pas de bien, cela ne fera pas de mal ! » Or, ce n'est pas parce que les huiles essentielles proviennent de plantes naturelles qu'elles sont inoffensives. Une grande loi de la Nature veut que tout ce qui peut faire du bien ait également un revers et puisse aussi faire du mal. En effet, si l'expression « Oui peut le plus peut le moins » est vraie, la réciproque n'est pas valable. Imaginez le résultat de la prise d'une boîte de tonicardiaques ou de somnifères à la place de la pilule salutaire ! Il en sera de même si quelqu'un avale un flacon d'huiles essentielles à la place des deux ou trois gouttes salvatrices indiquées. J'en donne un exemple frappant : l'huile essentielle d'hysope n'est plus en vente libre depuis une vingtaine d'années suite à un procès retentissant : une maman avait donné un flacon entier d'essence d'hysope à son bébé de trois mois souffrant d'une crise d'asthme. L'hysope est effectivement l'huile essentielle spécifique de

8. À ce sujet, voir le site Internet do l'école de Tokyo.

l''asthme, mais quelle erreur (quelle incohérence, devrais-je cire !) de donner un flacon entier à la place d'une demi-goutte ! Z: pourquoi ne pas avoir consulté un aromathérapeute ou un médecin homéopathe, comme tous les bons livres le conseillent ? Pourquoi n'avoir pas respecté les doses et s'être rappelé que . administration des huiles essentielles est prohibée pour les "ébés sans un avis médical ? On devine ce qui arriva à ce malheureux bébé... Je mets également en garde contre certaines prescriptions, même médicales, de vingt à soixante gouttes d'huile essentielle par jour. Cela s'est vu ! Dans ce cas, il sera udicieux de changer de prescripteur !

Grands principes

Posologie générale

1 à 2 gouttes d'huile essentielle ou d'un mélange, deux à cinq fois par jour, sauf prescription exceptionnelle (posologie moyenne).

Cures de trois semaines (au maximum) d'une même huile essentielle ou d'un même mélange, puis changer de traitement.

Mode d'emploi

Il existe plusieurs moyens pour « absorber » les huiles essentielles en traitement interne :

Pose/, sur le dos de la main la ou les 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle et lapez avec la langue, ce qui correspond ä une absorption sublinguale.

Ajoutez 1 à 2 gouttes dans une cuillère de miel non chauffé.

Ajoutez 2 à 3 gouttes dans une tasse d'eau chaude : l'eau ne doit pas être brûlante, les principes aromatiques volatils et

subtils des huiles essentielles se détériorant à la chaleur. Bien que les huiles essentielles ne soient ni miscibles, ni solubles dans l'eau, des 2 ou 3 gouttes de votre prescription subsistera 1 goutte autour du verre (c'est-à-dire qu'elle sera gaspillée), le reste étant ingéré.

- Préparez un « grog aromatique ».
- Mélangez 5 cuillères à soupe d'hydrosol dans un litre et demi d'eau (et non pas d'huile essentielle !).

Remarque

Évitez la prise d'huiles essentielles sur un sucre ! Jusque dans les années 80, les huiles essentielles furent conseillées sur du sucre, ce qui est une très mauvaise habitude car le sucre, même roux, est un « poison » de la cellule nerveuse. Pour les accros au sucré, je conseille donc de prendre les huiles essentiellès sur un morceau de fructose (sucre de fruit directement assimilable) ou sur une petite cuillère de miel qui reste un bon véhicule pour l'absorption et l'assimilation des huiles essentielles.

Pour les adultes

Posez une goutte d'huile essentielle sur le dos de la main et lapez. C'est le moyen le plus simple et le plus pratique !

Pour les enfants

En traitement interne : utiliser des demi-doses pour toutes les indications. Les huiles essentielles doivent toujours être diluées dans de l'huile de germes de blé ou du miel. Par ailleurs, les enfants adorent les grogs aromatiques !

Les hydrosols sont à considérer comme l'homéopathie de l'aromathérapie.

L'utilisation des **diffuseurs** et des frictions diluées seront les premiers moyens d'absorption, avant l'usage interne, pour les enfants de trois à douze ans.

L'avis du médecin aromathérapeute ou homéopathe est vivement conseillé.

Pour les bébés

N'utilisez jamais d'huile essentielle en traitement interne et en friction pour les bébés (moins de 3 ans) !

En application sur la peau, utiliser les hydrosols de lavande, pin ou eucalyptus. La lavande reste l'huile essentielle des bébés, toujours diluée (voir l'avis de votre médecin).

En diffusion, seules les huiles essentielles de lavande, eucalyptus et orange seront autorisées pour les nourrissons. L'avis de votre médecin généraliste est nécessaire pour les traitements en cas de crise.

Pour bien comprendre...

On se souvient que le fait d'approcher sa main de la main d'une personne déminéralisée suffît à se « délester » d'une bonne partie de ses sels minéraux en sa faveur. Aussi, il suffirait de tenir un flacon d'huiles essentielles pour qu'elles soient efficaces ! Sans vouloir se soigner de cette façon, en se conformant à cette théorie ésotérique (que la science est cependant impuissante à démentir), nous rappelons que l'ingestion est préférable en petites quantités, plusieurs fois par jour, à l'ingestion de la dose journalière en une seule prise ! Le résultat découle également de la régularité du traitement.

Les méthodes d'absorption

* Les boissons aromatiques

Les boissons aromatiques aux huiles essentielles sont les suivantes :

Cocktail antitabac : voir sassafras.

Grog anti-grippe : voir origan, thym, eucalyptus.

Boissons agréables : voir citron, cèdre.

Boissons indigestion : voir origan.

Cocktail mémoire : voir gingembre, sarriette.

- Cocktail pour l'asthme : voir thym.
- Boissons aphrodisiaques : voir gingembre, sarriette.
- Grogs aromatiques : voir cannelle, géranium, carvi.

• Les gélules entériques

Les perles ou les gélules entériques peuvent être prescrites par votre médecin aromathérapeute. La gélule enserre les huiles essentielles sans goût et sans odeur. La gélule entérique à délitement intestinal offre avantages et inconvénients que votre médecin saura juger. C'est plus facile à absorber, mais la barrière gustative n'existant plus, les gélules pourront sans inconvénient apparent être prises en trop grande quantité. Par exemple, rien n'empêche - sauf le bon sens - de prendre dix gélules de thym en une prise, alors qu'il est vraiment impossible d'absorber dix gouttes d'huile essentielle de thym, une seule étant déjà très difficile à ingérer !

• Les solutions alcooliques

Les huiles essentielles en solution alcoolique peuvent être préparées par votre pharmacien sur ordonnance. Elles sont souvent prescrites sous cette forme par les homéopathes et phytothérapeutes.

• Les recettes culinaires

De nombreuses huiles essentielles peuvent s'utiliser dans la cuisine :

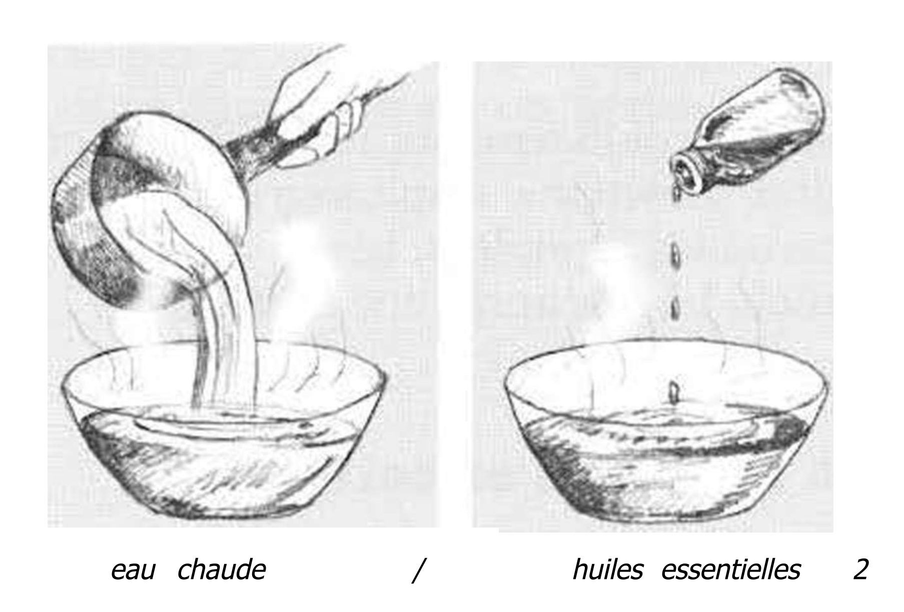
Dans les plats salés : thym, romarin, sarriette, genièvre, cani, cumin, muscade, anis, fenouil, coriandre, sauge, marjolaine, origan, estragon, basilic.

Dans les plats sucrés : citron, orange, pamplemousse, mandarine, cannelle, gingembre, géranium, menthe, rose.

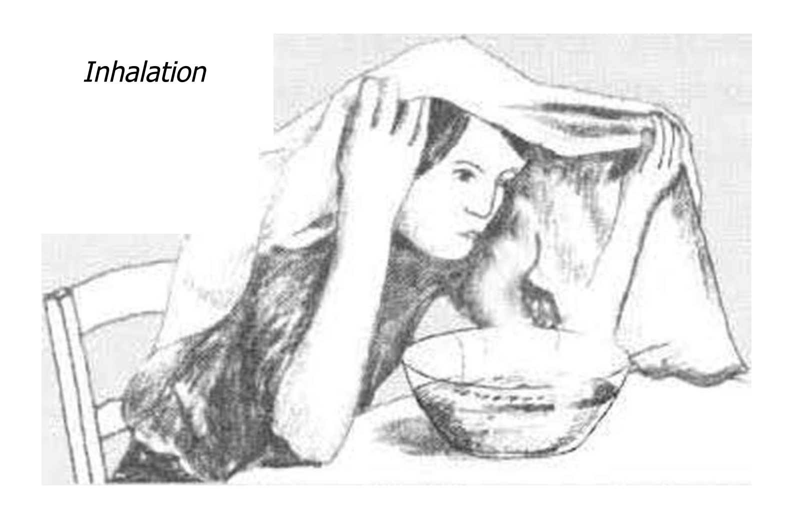
(Voir les recettes en fin d'ouvrage au chapitre de l'aromathérapie culinaire).

Les inhalations

L'inhalation est un des moyens les plus simples de profiter des effets des huiles essentielles, associées à la vapeur d'eau chaude décongestionnante. L'inhalateur permet de respirer des vapeurs chaudes chargées d'huiles essentielles.



eau chaude / huiles essentielles 2



Inhalation

L'inhalation

Grands principes

• Propriétés

Les inhalations s'utilisent spécialement pour toutes les affections respiratoires et pulmonaires, certaines migraines et maux de tête, essentiellement d'orìgine nerveuse ou digestive. La chaleur détend. La vapeur chaude associée aux huiles essentielles respirées calme la toux, décongestionne les voies pulmonaires, adoucit les expectorations bronchiques, relaxe certaines névralgies et ouvre les pores et prépare la peau avant les soins du visage. Les huiles essentielles apportent, bien sûr, leurs propriétés spécifiques.

Indications

Grippes, rhumes, refroidissements, toux d'irritation, bronchites, asthme et toutes affections respiratoires, névralgies faciales, migraines et certaines céphalées, peaux chargées et acnéiques, seront grandement libérés après une inhalation !

• Association des huiles essentielles

Calmantes : lavande, marjolaine, camomille.

Respiratoires : pin, eucalyptus, niaouli, cajeput, lavande, romarin, hysope, térébenthine, sapin, pin baumier, thym doux (uniquement) et origan en toutes petites quantités.
Décongestionantes : lavande, genièvre, sassafras, cèdre, bois de rose.

Mode d'emploi

Placer les quelques gouttes d'huiles essentielles nécessaires - généralement 5 à 10 gouttes dans l'inhalateur, un grand bol ou

encore une casserole d'eau chaude, puis mettre la tete au-dessus du récipient ou de l'inhalateur, en la couvrant avec une grande serviette de toilette afin que les vapeurs chaudes ne soient pas dispersées mais « inhalées ».

Durée

Les inhalations durent de trois à sept minutes, selon ce qui est supportable, et peuvent se renouveler sans inconvénient, deux, trois ou plusieurs fois par jour.

Recettes

Pour les posologies et indications spécifiques, voir les fiches eucalyptus, hysope, lavande, romarin, genièvre, sassafras, thym.

Les bains aromatiques

L'importance de l'eau

Cléopâtre se baignait dans le lait d'ânesse parfumé, les grandes dames célèbres des siècles passés dans des bains parfumés ; au début du siècle, l'abbé Kneipp soignait les hommes avec l'hydrothérapie sous toutes ses formes : bains chauds et froids, ablutions, douches, etc. Louis Kuhne traitait un grand nombre de maladies avec des bains en tout genre, bains de siège à frictions, bains de pieds, bains de mains, bains de tronc... De tout temps, on a reconnu à l'eau des propriétés salvatrices.

Un guérisseur, après sa séance, sans avoir toutefois touché le malade, se passe les mains sous l'eau courante afin de les débarrasser des « vibrations négatives » qu'il aurait pu captées...

L'eau lave le corps et l'esprit : elle nettoie et emporte dans son torrent une grande partie des « particules invisibles négatives » qu'elle ramène à la terre... De nombreux écrits ésotériquсs notent l'importance du pouvoir de l'eau pour se décharger des « ondes » négatives, vibrations électromagnétiques soumises aux mêmes lois que l'électricité. Nous connaissons le grand pouvoir conducteur - électrique - de l'eau. Certains masseurs pratiquent en reliant une de leurs mains par un fil de cuivre, transmetteur des courants, à une conduite d eau.

Avez-vous déjà imaginé que nos pensées se promènent dans l'espace comme des « vibrations » ou « ondes », à la façon dont les ondes de radio et de télévision sont transmises par satellites aujourd'hui ? À quand les transmissions des « ondes pensées » par satellite ? Et que l'eau se charge des ondes pensées ?[9]

Outre qu'elle soit un bon conducteur électrique, l'eau vive est génératrice d'ions négatifs indispensables au bon équilibre de l'air, notre premier « aliment » de survie. Les villes sont surchargées en ions positifs et seules les eaux vives (cascades, mer, océan, pluie, bains à remous) fabriquent des ions négatifs.

Les bains romains, les hammams, les saunas finlandais (associés aux bains froids dans l'air chargé d'ions négatifs des pins avoisinants ou des cascades), les bains turcs, les centres de cures thermales et, de nos jours, l'engouement pour la balnéothérapie, la thalassothérapie et les nouveaux spas (*Salute Per Aqua)* californiens ou asiatiques, les *springs,* sources thermales volcaniques du Japon avec leurs sources chaudes ou froides, souvent minéralisées, les bains thermaux slaves, allemands, suisses ou autrichiens, les jacuzzis, les bains à bulles à usage familial, etc., sont autant de pratiques qui attestent de l'importance de l'eau.

Toute excellente « cure naturopathique » de remise en forme dans un *wellness,* un *wellbeing center* ou une ferme de beauté est axée sur l'équilibre de l'alimentation saine et bio (souvent crue), sur l'équilibre énergétique, l'élimination des toxines et des carences, la revitalisation cellulaire, etc. Au sein de ces cures de « réjuvénation », les bains de plantes et les bains aromatiques, très tendance aujourd'hui, jouent un rôle de « Grands Seigneurs ».

Ajoutons à ces belles propriétés de l'eau les pouvoirs des huiles essentielles et nous obtenons des bains harmonisants pour le physique et le mental, des bains rééquilibrants des énergies perturbées, des bains de détente ou de tonus nouveau... des bains de vie !

9. Lire *Messages île l'eau* **de Masuru Emoto. Hado publishing.**

Comment préparer un bon bain aromatique ?

Précautions de base

Les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau, aussi faut-il toujours mélanger les huiles essentielles dans un dispersant avant de les incorporer à l'eau, sous peine de brûlures !

Attention !

L'huile essentielle de lavande est la seule à pouvoir s'utiliser nature dans l'eau du bain. Toutes les autres huiles essentielles sont susceptibles de « brûler » ou d'irriter la peau dans le bain !

Les huiles essentielles seront toujours mélangées à...

De la poudre de lait : 2 à 3 cuillères à soupe par bain.

De la poudre d'argile : 1 à 2 cuillères à soupe par bain.

Du nébulisat d'algues vertes (élimination) : 1 à 5 cuillères à soupe par bain.

Du nébulisat d'algues blanches (reminéralisation) : 1 à 5 cuillères à soupe par bain.

De la poudre d'eau de mer lyophilisée ou atomisée : 1 à 2 cuillères à café par bain.

Dans un œuf entier battu : un œuf par bain.

Dans un savon liquide : 1 cuillère à soupe par bain.

Dans un shampooing neutre : 1 cuillère à soupe par bain.

Dans un lait pour le bain : 1 à 2 cuillères à soupe par bain.

- Dans un hydrosolubilisant naturel type « clisper » : 1 à 2 cuillères à café par bain.

Dans une huile végétale : 1 cuillère à café par bain.

• Préparation

Dans un bol, mélanger les quelques gouttes d'huiles essentielles choisies à l'un des supports dispersants notés plus haut puis verser le tout sous le robinet d'eau de la baignoire. La dose moyenne d'huiles essentielles à ajouter au support solubilisant est de 5 à 10 gouttes par bain.

• Comment prendre un bain aromatique efficace ?

La température de l'eau

Pour qu'un bain aromatique soit vraiment efficace, il faut que la température de l'eau soit de 36 à 40 °C.

La durée du bain

Le bain doit durer de 5 à 30 minutes. Le temps de repos obligatoire après un bain est de 5 à 15 minutes.

Dans le bain

Une fois dans le bain, l'idéal est de respirer et de se relaxer en profitant de ce moment agréable, puis au moment de sortir, ajouter pendant 30 secondes de l'eau très chaude puis sortir lentement. La détente et l'hyperémie provoquées par la dernière phase chaude du bain permettent la transpiration et l'élimination des toxines. Le temps très court de grande chaleur n'indispose pas l'organisme ni sur le plan vasculaire ni pour le cœur. Cette formule de bain assure un maximum d'efficacité sans inconvénient.

Après le bain

Au sortir du bain, ne pas s'essuyer, s'envelopper dans un peignoir, s'allonger avec une serviette autour du cou, les pieds bien au chaud. Se relaxer 5 à 15 minutes au moins.

Fréquence

- Prendre un à deux bains par jour pour les maladies aiguës.
- Prendre un bain par jour ou tous les deux jours pour les maladies chroniques.
- Prendre un bain tous les trois jours en entretien ou un bain court par jour.

Si le bain se veut tonique : prendre le bain de préférence le matin, exceptionnellement le soir, si vous devez commencer une deuxième journée dans la soirée. Après 5 minutes de détente, prendre une douche fraîche ou froide et se frictionner avec une composition d'huiles essentielles tonique ou dynamisante.

Si le bain se veut décontractant : prendre le bain à 17 heures ou avant le coucher. Les anxieux, les frileux et les angoissés devront plutôt prendre leur bain le matin. Continuer la relaxation à la sortie du bain et, pourquoi pas, s'endormir détendu en profitant de ce bien-être aromatique toute la nuit.

Recettes

- Camomille, lavande et marjolaine pour les bains calmants et relaxants.
- Genièvre pour les bains antirhumatismaux.
- Sauge pour les jambes lourdes.
- Térébenthine pour les bains sudorifìques.
- Genièvre pour les bains amincissants.
- Muscade et romarin pour les bains toniques ou dynamisants.
- Lavande et ylang-ylang pour les bains aphrodisiaques.
- Géranium et santal pour les bains de douceur.
- Orange, petit grain et néroli pour les bains du soir, sédatifs.

Et selon vos envies, préparez le bain aromatique de votre choix, pour que votre mieux-être soit un moment créatif ! Toutes les compositions pour « frictions » peuvent s'utiliser dans le bain en dissolvant 5 à 10 gouttes dans un support dispersant comme indiqué précédemment.

Fumigations, masques, laits, Lotions, soins de beauté, frictions

Fumigations

Les fumigations s'utilisent pour préparer la peau du visage, du cou et du buste à recevoir un soin, un gommage, un masque, un sérum ou une ampoule régénératrice.

• Préparation

La fumigation consiste à associer quelques gouttes d'huiles essentielles à la vapeur d'eau chaude comme pour une inhalation.

À la maison, utilisez un récipient d'eau très chaude, un inhalateur sans embout nasal ou une casserole d'eau chaude dans laquelle vous ajoutez les huiles essentielles choisies en fonction du type de peau et du résultat attendu. Placez le visage au-dessus du récipient et couvrez la tete d'une serviette pendant 3 à 5 minutes.

Ce procédé est également utilisé en institut, avec l'appareil à vapeur adéquat, vapomasque ou autre.

• Une fumigation pour chaque type de peaux

Avant un soin, pour dilater les pores :

" Toutes peaux : genièvre et cèdre.
- Peaux acnéiques : genièvre, cèdre et citron.

Pendant ou après le soin, pour refermer les pores :

- Peaux sèches : lavande, bois de rose et géranium.
- Peaux grasses : lavande, bois de rose et citron.
- Peaux ridées : romarin, bois de rose et santal.
- Peaux congestionnées : cyprès, lavande et bois de rose.
- Peaux irritées : bois de rose, lavande et camomille.
- Peaux normales et sèches : voir géranium.
- Peaux chargées, acnéiques : voir thym.
- Formule « antirides » : voir romarin.
- Formule assainissantes : voir thym.

On peut aussi utiliser des fumigations à l'huile essentielle de sauge en fin de soin (voir sauge), ainsi que des fumigations à l'huile essentielle de sassafras en début de soin (voir sassafras).

Gommages et masques aromatiques

• Ingrédients

Les gommages se préparent aisément avec les ingrédients gommants dans lesquels on ajoute 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles spécifiques. Ces ingrédients sont les suivants :

- Céréales complètes passées au mixer.
- Quinoa.
- Coques de noisettes finement pilées.
- Son d'amande ou de blé.
- Argile verte.

Les huiles essentielles principales dans les gommages sont les suivantes :

- **Bois de rose**
- **Géranium**
- **Lavande**
- **Cèdre**
- **Romarin**
  Sassafras
- **Genièvre**

Les masques au miel, à l'argile et aux huiles essentielles permettent - c'est le propre d'un masque - d'assainir et de lisser la peau du visage en redonnant de l'éclat momentanément.

Préparations

Masque aromatique au miel

Dans 3 cuillères à soupe de miel, ajouter 1 à 5 gouttes des huiles essentielles choisies en fonction de l'effet désiré, puis mélanger. Poser sur le visage, le cou et le buste avec une spatule en bois. Conserver sept à quinze minutes environ, puis rincer à l'eau tiède puis fraîche.

Masque à l'argile

Dans 3 cuillères à soupe d'argile fine, verte, rose, jaune ou blanche, ajouter 1 à 2 gouttes des huiles essentielles choisies en fonction de l'effet désiré ; poser en une couche épaisse de quelques millimètres sur le visage et conserver le masque de trois à sept minutes en se détendant. Dès que le masque sèche, le réhumidifier ou l'enlever à l'eau tiède puis fraîche. Faire suivre d'une application d'un spray d'hydrosol tonique puis d'une huile aromatique spéciale visage ou d'un sérum aromatique.

• Un masque pour chaque type de peau

- Masque peaux grasses : dans 2 cuillères de miel non chauffé, ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de citron et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Conserver le masque de sept à dix minutes.
- Masque nettoyant : voir sassafras.
- Masque toutes peaux : voir citron.
- Masque « antirides » : voir romarin.
- Gommage peaux chargées : voir genièvre.
- Gommage peaux sensibles : voir bois de rose.
- Gommage corps : voir cèdre.

Laits pour le corps

Comme pour les recettes d'huiles pour le corps, vous pouvez préparer les laits pour le corps et laits après soleil à votre convenance.

• Préparation

Dans 250 ml de lait corporel naturel, neutre et bio si possible, ou encore mieux dans un lait d'amandes frais pressé, ajouter entre 1 et 15 ml d'huiles essentielles de votre choix.

Préparation du lait d'amandes frais : la veille, faire tremper 250 grammes d'amandes bio dans un bol d'eau, rincer, enlever les peaux et passer au mixer avec 250 ml d'eau distillée ou d'hydrosol de lavande ou d'églantier pour obtenir un lait frais ; ajouter les huiles essentielles et conserver impérativement au réfrigérateur entre deux utilisations.

Quelques formules de laits parfumés aromatiques

Voici quelques formules très agréables de laits parfumés pour 250 ml :

Au géranium : 10 ml HE géranium et 5 ml HE bois de rose.

À la rose : 10 ml HE bois de rose et 5 gouttes de rose.

- **À la lavande : 15 ml HE lavande de montagne, 5 ml HE cèdre *ou* HE romarin.**

Au santal : 5 à 10 ml HE santal et 1 ml HE cèdre.

Rafraîchissant et déodorant : 10 ml HE lavande, 1 ml HE sauge et 15 gouttes HE menthe.

Au gré de vos envies...

Il est amusant de développer sa créativité el de fabriquer les compositions de ses envies en se souvenant que toutes les « herbes » ati parfum très corsé (girofle, rose, coriandre, cannelle) ne s'ajoutent qu'en gouttes ; les huiles essentielles de bois de rose, lavande, romarin, santal et ylang-ylang feront la base de votre lait parfumé ; l'huile essentielle de sauge est un fixateur de parfum : quelques gouttes suffisent, à ajouter en fin de préparation ; l'huile essentielle de menthe est un puissant rafraîchissant : 10 à 15 gouttes dans la composition suffisent (se reporter aux pages des « frictions » pour les « à faire » et « à ne pas faire »).

Lotions aromatiques

Les lotions aromatiques ne se fabriquent pas avec des huiles essentielles mais seulement avec les eaux florales, distillais, hydrolats, encore appelés « hydrosols » lorsqu'ils sont bio et concentrés. Les eaux florales sont obtenues lors de la distillation d'une plante aromatique : d'une part, les huiles essentielles sont précieusement séparées de l'eau florale ou hydrosol dans

l'essencier, d'autre part, l'eau florale ou hydrosol récupéré et qui contieni encore de microscopiques particules d'huile essentielle en suspension sera utilisé comme boisson draineusc ou comme tonique pour le visage.

Les toniques que l'on trouve généralement commercialisés sont fabriqués avec des eaux et des eaux florales pas toujours naturelles et très rarement bio, souvent diluées avec de l'eau distillée dans des proportions pouvant aller de 1 à 10, et dans lesquelles ont été ajoutés un certain nombre de conservateurs et autres produits de synthèse. Il est bien évident que les eaux florales telles qu'elles sortent de l'alambic sont grandement préférables et beaucoup plus actives et efficaces. Aussi, l'appellation « hydrosol » vous assure un hydrolat toujours bio certifié et non dilué.

• Préparation

Vous pouvez préparer des mélanges avec deux, trois ou quatre hydrosols différents afin d'obtenir le tonique spécifique de votre peau, en accord avec vos envies et vos besoins.

- Peaux sèches : eau de rose, fleurs d'oranger, néroli, sauge, lavande.
- Peaux à revitaliser : eaux de romarin, origan, sauge, rose.
- Peaux à assainir : eaux de thym, cèdre, genièvre, lavande, sureau.
- Peaux couperosées : eaux de mélisse, carotte, rose, églantier, cyprès.
- Peaux irritées : eaux de lavande, tilleul, camomille, sauge, rose.
- Cheveux blonds : rinçage à l'eau de camomille.
- Yeux irrités : lavage et compresse eaux de bleuet, tilleul, camomille.
- Après soleil : eaux de carotte, lavande, menthe, millefeuille.

Puisqu'ils ne sont pas stabilisés par un agent chimique, les hydrosols peuvent laisser apparaître certains dépôts ou filaments ressemblant parfois à une mère de vinaigre : il suffit de

filtrer avec un filtre à café avant utilisation pour la plupart d'entre eux. Une oxydation traduite par une modification de couleur et d'odeur note la détérioration du produit : il est alors inutilisable.

Frictions pour la peau

Les frictions d'huiles essentielles spécifiques pour la peau sont des « coups d'éclat », des régénérateurs cellulaires puissants. Utilisées pour régénérer la peau après des brûlures ou des cicatrices, à la suite d'opérations chirurgicales, en cure de revitalisation et cures antirides, sur des suites de cicatrices d'acné ou autres dermatoses, ces huiles essentielles en frictions quotidiennes « émerveillent » la peau, soulagent, régénèrent, cicatrisent, revitalisent, éclaircissent...

Voici quelques recettes de frictions (quelques gouttes, 5 à 7 sul-le visage une à deux fois par jour)[10] :

Composition « antirides » : HE rose et HE bois de rose.

Composition assainissante : HE cèdre et sassafras.

Herpès, engelures : HE citron.

Psoriasis, acné, infections : HE cajeput.

Toutes peaux irritées : IIE lavande.

Suites de cicatrices : HE lavande et géranium.

Composition revitalisante : IIE ylang-ylang et HE romarin.

Sérum visage : voir bois de rose.

Sérum après-rasage antirides : voir muscade, coriandre.

Huile raffermissante : voir géranium.

- Huile antirides : voir bois de rose.

10. Pour en savoir plus, se reporter à l'ouvrage *Aroniathérapie bearne* du même auteur.

Soins de beauté

Un grand nombre d'huiles essentielles aux vertus adoucissantes, cicatrisantes ou régénératrices entrent dans les compositions des produits de beauté naturels et d'excellente qualité, que vous pourrez trouver dans les bons rayons de produits cosmétiques naturels, voire bio ! Vous aussi pouvez préparer vos propres compositions aromatiques et être sûr(e) de vos ingrédients naturels et bio ! C'est facile, il suffit de suivre les recettes de ce livre !

Les huiles de massage et les huiles pour le corps associent des huiles végétales de première pression à froid, de haute qualité, et des huiles essentielles certifiées bio ; elles permettent des massages aux propriétés bienfaisantes et nombreuses selon le choix de vos huiles essentielles.

• Huiles pour le corps

Les huiles pour le corps s'utilisent après la douche et le bain, chaque jour, et plus spécialement après quarante ans. Elles se préparent aisément chez soi, apportent douceur et raffinement en plus de leurs propriétés régénératrices, évitent la sécheresse et la déshydratation de lepiderme, éliminent peu à peu granulosités, rougeurs, irritations en redonnant au grain de peau une finesse extrême.

Préparation

Choisir des ingrédients naturels et bio chaque fois que possible !

Pour une huile corporelle aromatique très nourrissante : dans 100 ml d'huile de germes de blé (très riche en vitamine E, un peu épaisse et grasse), d'huile d'amandes douces (rancit vite) ou de noisette (beaucoup plus fine), d'huile d'olives (plus économique) *ou encore* 60 ml d'huile de noisette, 20 ml d'huile de germes de blé et 20 ml huile de millepertuis, ajouter 15 à 20 ml des huiles essentielles de votre choix. À utiliser dans les trois mois.

Vous pourrez également utiliser d'autres huiles végétales de base, à choisir de première pression, toujours à froid, de sésame (ouvre-toi), de carotte (pour ceux qui veulent brunir vite), de carthame, de macadamia, c'est-à-dire toutes les huiles alimentaires d'excellente qualité, ou encore les huiles de millepertuis (favorise la circulation sanguine, réduit les brûlures), de noyaux d'abricots, de jojoba, de calophyllum, de ricin (épaisse et dense, la plus remarquable des huiles pour la peau selon Edgar Cayce, etc.).

Les recettes d'huiles pour le corps[11]

Huile de massage relaxante : voir lavande.

Huile de massage échauffante : voir térébenthine.

Huile de massage stimulante et aphrodisiaque : voir sarriette.

Huile « spéciale corps » : voir bois de rose et rose.

Huile « spéciale visage » : voir bois de rose et rose.

Huile « antirides » : voir bois de rose et rose.

• Huiles de massage

Nous apprécions les huiles fines, quasi impalpables, après le bain, après le sauna, après les bains de mer ou de piscine, les huiles rafraîchissantes après les expositions au soleil, les longues marches ou l'exercice physique. Leurs parfums aromatiques embaument aussi les salles de bains. Plus besoin d'eaux de toilette ou de parfum ! Les « huiles de beauté » ne sont autres que les « onctions » d'antan dont les pharaons, les rois et les princesses appréciaient les douceurs.

Huile raffermissante : voir bois de rose et rose.

- Huile de beauté : voir géranium.

Huile aphrodisiaque : voir cannelle.

Huile câline et douce : voir ylang-ylang.

Huile enchanteresse : voir orange-néroli.

11. Vous trouverez d'autres recettes à usage esthétique dans l'ouvrée • *thérapie beauté* du même auteur.

Toutes les frictions peuvent se mélanger aux huiles végétales de base (huiles de sésame, noisette, jojoba, macadamia) dans les proportions suivantes : 15 ou 20 ml d'huile essentielle pour 100 ml de base ou encore moitié-moitié, pour profiter d'encore plus de bienfaits sur le plan médicinal.

Parfums et eaux de toilette

Toutes les huiles essentielles entrent dans les compositions de base des parfums.

- Base
  On appelle « base » le mélange des huiles essentielles, arômes de fleurs et de fruits, qui crée le parfum. Cette base est macérée dans de l'alcool puis on lui ajoute un fixateur. La proportion de la base dans l'alcool définit les appellations « Eau de Cologne », « Eau de toilette », « Parfum » ou « Extrait de parfum ».

• Préparation

Pour créer un parfum, mélangez 1 à 15 ml de votre composition aromatique préparée avec les huiles essentielles de votre choix à 100 ml d'alcool à 70 degrés. Choisissez un flacon en verre teinté, ajoutez le fixateur (naturel, ce sera quelques gouttes de sauge sclarèe), réservez et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant trois à quatre semaines. Filtrez et... parfumez-vous !

La puissance de votre parfum dépendra du choix des huiles essentielles utilisées ainsi que de leur quantité. La même base, soit 1 à 15 ml des huiles essentielles choisies, mélangée à 250 ml d'alcool à 70 degrés, fera une eau de toilette.

Pour fixer votre parfum ou votre eau de toilette, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de sauge sclarèe, le meilleur des fixateurs végétaux. L'ambre, le musc et la civette sont généralement

employées en parfumerie bien qu'actuellement les fixateurs soient d'origine synthétique. La législation sur les titrages et les degrés d'alcool est contrôlée comme pour toutes les appellations. Le créateur de parfums s'appelle un « nez ».

Quelques conseils utiles pour créer un parfum réussi

Les huiles essentielles de cannelle, néroli, bergamote, girofle, thym, gingembre, origan et menthe ne doivent pas dépasser 1 % du volume total de votre base.

Quelques gouttes d'huile essentielle de sauge sclarèe « fixent » le parfum tandis que le bois de cèdre le « développe ».

En premier lieu, choisir une ou deux huiles essentielles aux notes douces fleuries comme lavande, verveine, bois de rose, santal, citron, géranium, ylang-ylang. Ensuite, choisir quelques huiles puissantes auxquelles vous ajouterez progressivement quelques gouttes, au maximum le vingtième de la base de départ, de girofle, coriandre, cannelle, muscade, néroli ou rose. Enfin, finalisez votre base selon vos désirs, en respectant ces deux premiers principes et en notant chaque ingrédient et ses proportions, au cas où vous souhaiteriez faire de nouveau la même base !

« Recettes

Pour une base douce, féminine et enveloppante : 7 ml IIE géranium, 4 ml HE verveine, 3 ml HE cèdre, 10 gouttes HE rose et 5 gouttes de sauge sclarèe comme fixateur. Géranium rosat, verveine odorante, bois de rose et rose ont des parfums voisins qui se renforcent dans la même gamme d'odeur.

Pour une base capiteuse, orientale, suave : 10 ml IIE santal, 5 ml HE cèdre, 5 gouttes de sauge sclarèe comme fixateur puis, au choix : quelques gouttes de citron pour rafraîchir cette base orientale, *ou* **quelques gouttes de ylang-ylang pour la renforcer,** *ou encore* **1 ml de coriandre et quelques gouttes de girolle polli-la masculiniser.**

Au fur et à mesure de l'ajout des précieuses gouttes d'huiles essentielles que vous n'oublierez pas de noter, au gré de votre inspiration, respirez, essayez, sentez, ajustez ! Vous êtes peut-être, sans le savoir, un « nez » parfait ! Mettez en pratique, composez,

parfumez-vous, parfumez vos amis, votre linge, vos armoires avec vos nouvelles préparations inédites et « secrètes ».

Vous trouverez d'autres recettes de parfums dans les paragraphes suivants : bois de rose, citron, cèdre, coriandre, géranium, girofle, lavande, rose, sauge, santal, ylang-ylang.

Lavements intestinaux et injections vaginales

Seules deux huiles essentielles seront utilisées dans les lavements intestinaux : la lavande et le géranium[12] (utilisées poulies injections vaginales). Les irrigations coloniques se pratiquent en instituts spécialisés, dans les centres de naturopathic et de remise en forme.

12. Voir recettes et indications dans les paragraphes spécifiques.

Utiliser Les huiles essentielles autrement

La réflexothérapie

Depuis quelques années, les huiles essentielles sont utilisées avec beaucoup de résultats sur les points d'acupuncture, d'auriculothérapie, de digitopuncture, les chakras et les points énergétiques. Les recherches et expériences dans ce domaine continuent. En premier lieu, les huiles essentielles spécifiques appliquées sur un point stratégique augmentent encore les effets positifs de la réflexothérapie : les huiles essentielles « fabriquent » une énergie nouvelle, et la réflexothérapie « équilibre » les énergies vitales.

Aromathérapie et réflexothérapie appartiennent l'une et l'autre aux médecines douces, médecines des énergies et médecines de demain.

L'aromathérapie vétérinaire

Nos amis les chats, les chiens, les chevaux, les canards, les oies, etc. peuvent aussi profiter des bienfaits des huiles essentielles aromatiques. Les vétérinaires sont de plus en plus nombreux à mettre l'aromathérapie en pratique - principalement les vétérinaires homéopathes et ostéopathes, les rebouteux et manipulateurs vertébraux, les guérisseurs...[13]

• Les diffuseurs d'arômes

Pour les chiens et les chats, un diffuseur d'arômes avec des huiles essentielles respiratoires peut résorber les problèmes respiratoires. De même, il est possible de mettre des diffuseurs dans les stalles des chevaux, dans les parcs à oies et à canards, clans les élevages de poulets ou de pigeons, les étables, les écuries, etc.

Pour désodoriser des appartements où vivent les chats, brancher un diffuseur d'arômes avec verveine exotique, tonique ou freshtonic à la menthe. Cela donne de très bons résultats.

• Les frictions

Pour les chiens, des frictions aux huiles essentielles de térébenthine et d'eucalyptus donnent de bons résultats et sont relativement aisées à appliquer. En revanche, les chats ne supportent pas les frictions sur le poil trop sensible et se contenteront des diffuseurs et des usages internes.

13. Pour plus de détails sur l'usage vétérinaire, lire *Aromathérapie vétérinaire* du **même auteur et les travaux du Dr. Sevelinge (voir bibliographie).**

Les usages internes

Pour un beau poil de votre compagnon chien, une cuillère à soupe de levure de bière dans toutes les pâtées, une cure de chlorure de magnésium trois à quatre lois dans l'année (20 grammes par litre d'eau, 2 à 3 cuillères à soupe du mélange dans l'eau de boisson deux fois par jour) renforce le système immunitaire.

Remarque

Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe sur les litières éliminent une grande partie des puces... Quelques gouttes de verveine exotique sur l'arrière-train des femelles en chaleur diminue les ardeurs des chiens avoisinants.

L'aromathérapie culinaire

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser dans la cuisine, et de grands « chefs » connus ont développé un certain nombre de spécialités et de recettes alliant leur savoir culinaire à quelques huiles essentielles capables de développer les goûts et les saveurs d'une manière remarquable. Par exemple, des pâtissiers de renom utilisent les huiles essentielles de menthe, orange, mandarine et rose, les sauciers utilisent des huiles d'estragon, basilic ou coriandre, d'autres ont développé la cuisine vapeur « aromatisée », etc.

À l'heure actuelle, l'industrie alimentaire utilise des extraits, des concentrés ou encore des essences de synthèse de plantes très et trop souvent « chimiques ». Si nous parlons des arômes alimentaires, ils sont tous chimiques et je rappellerai que la moyenne de produits chimiques ou de synthèse ingérés par personne et par an dans les pays européens dits « civilisés » est de 4,6 kg ! De quoi être effrayé et assurément préférer des huiles essentielles naturelles !

Plats et boissons salés

Les huiles essentielles aident à digérer et relèvent les goûts et les saveurs.

• Règles générales

Pour un plat de six personnes, ajoutez 4 à 6 gouttes d'huile essentielle au choix si le plat est cuit et pendant la cuisson.

- Pour les cuissons à vapeur, versez 4 à 8 gouttes directement dans l'eau du cuiseur vapeur.
- Pour les sauces de salades et les jus de légumes, versez 1 goutte seulement dans la sauce ou dans un grand verre de jus de légumes.

• Recettes

La cuisson des plats et les plats cuits

Pour les plais cuits et pendant la cuisson, ott dans l'eau du cuiseur vapeur pour les poissons et viandes blanches, versez 4 à 6 gouttes d'huile essentielle au choix de cumin, carvi, coriandre, muscade, thym, marjolaine, sauge, romarin, fenouil, basilic, coriandre.

Par exemple : dans le **couscous** en train de mijoter, ajoutez 1 goutte de genièvre, 2 gouttes de cumin et 1 goutte de carvi. Dans la choucroute, ajoutez 4 gouttes de genièvre, 1 goutte de carvi et 1 goutte de coriandre. Pour un **poisson blanc vapeur,** ajoutez 4 à 6 gouttes d'huile essentielle de coriandre, estragon ou basilic, au choix !

Au moment de servir, réajustez votre assaisonnement avec sel, poivre, piment, curry, safran, herbes aromatiques et/ou 1 goutte de l'huile essentielle choisie.

Attention !

Les huiles essentielles de dernière minute ne sont pas chauffées et exhalent l'entier de leur arôme avec puissance. Deux gouttes, c'est souvent trop !

Les jus de légumes frais

Les jus de légumes sont des super reminéralisants et amincissants ! À faire frais et servis en apéritif, à faire en cure reminéralisante et de beauté, les jus de légumes apportent vitamines, oligo-éléments

et sels minéraux, renforcent la vitalité de l'organisme (tout ce qui est cru est vivant) sans le fatiguer (digestion facile et rapide) et sans perturber ni déranger les intestins même fragiles. Une centrifugeuse est nécessaire pour la fabrication des jus de légumes.

Pour les jus de légumes frais, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de citron *ou* **basilic** *ou* **coriandre** *ou* **carvi** *ou* **estragon.** *Idem* **pour les jus de légumes en bouteille que je vous conseille de dédoubler dans de l'eau en ajoutant 1 goutte de l'huile essentielle de votre choix.**

Par exemple, prenez une bouteille de 500 ml de jus Biotta, ajoutez un demi-litre d'eau et 1 goutte d'huile essentielle : c'est votre boisson apéritive ou votre boisson de cure ! Vous pouvez utiliser les huiles essentielles suivantes : basilic, coriandre, estragon, céleri, carvi, ou les hydrosols de sarriette, origan, menthe et romarin. Voici quelques recettes de jus de légumes à réaliser :

Jus de tomates-poivrons : pour un litre de jus frais, ajouter un citron vert et une cuillère à soupe d'hydrosol de sarriette ou origan (tonique), *ou* **ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de basilic (très provençal !).**

Jus de concombres-courgettes-oignons-avocats : pour un litre de jus, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe douce *ou* **2 cuillères à soupe d'hydrosol de menthe.**

Jus de carottes-radis-céleri : pour un litre de jus frais, ajoutez le jus d'un citron et une cuillère à soupe d'hydrosol de sauge *ou* **sarriette** *ou* **romarin (tonique du foie).**

Des jus très tendance !

Un jus de légumes n'est pas cuit, ce n'est pas une soupe de légumes ! Les jus de graines germées et de jeunes pousses vertes sont très tendance ! On en fait des cures de rajeunissement et de désintoxication aux États-Unis et dans tous les centres Hippocrate du monde. Ils existent sous forme congelée au Brésil et on reçoit réfrigérés ses « *shots* » de jus vert à la maison î Très chic !

Plats et boissons sucrés

Les huiles essentielles entrent dans la cuisine des pâtisseries, confiseries, entremets, sorbets, crèmes et liqueurs mais aussi et surtout dans les « douceurs » crues et vivantes comme les laits d'amandes, noisette, cajou ou sésame et les purées de fruits et desserts « cms ». Voici quelques recettes et doses d'arômes pour six personnes.

• Flans, entremets, desserts, sorbets

Les flans, entremets, desserts et sorbets seront agrémentés par 3 à 6 gouttes des huiles essentielles de citron, orange, pamplemousse, bergamote, mandarine *ou* 1 à 2 gouttes de gingembre, rose, géranium ou menthe.

Le sorbet au citron : dans la préparation de votre sorbet au citron, ajoutez 5 gouttes de géranium. L'arôme étonnant de ce sorbet « exotique » et « étrange » ne laissera pas vos convives indifférents ! Le sorbet au géranium est très apprécié en Indonésie et en Nouvelle-Zélande. Il peut se faire aussi à la rose !

Les glaçons : dans le bac à glaçons, ajoutez 2 à 3 gouttes d'une des huiles essentielles suivantes, mélangées à l'eau à l'aide d'un mixer :

- Menthe verte : doublement rafraîchissant.
- Gingembre : aphrodisiaque et au goût « *strong* », parfait pour les cocktails exotiques.
- Bergamote : glaçons de douceur dont le parfum discret s'accorde avec un cocktail classique.
- L'hydrosol de menthe est remarquable en glaçons ! A utiliser nature et non dilué.

• Liqueurs

Dans un demi-litre d'alcool blanc à 80 degrés environ, ajoutez un demi-litre de sirop de sucre tiède fait avec 370 grammes de

sucre pour un demi-litre d'eau distillée, que vous aurez lait chauffer jusqu'à transparence de la préparation. Enlevez du feu, laissez refroidir et ajoutez au maximum 50 à 100 gouttes des huiles essentielles de votre choix.

Pour une liqueur de menthe, ajoutez 100 gouttes de menthe. Pour une liqueur de romarin, ajoutez 100 gouttes de romarin. Pour une liqueur aphrodisiaque, ajoutez 10 gouttes de cannelle, 5 gouttes de gingembre, 20 gouttes de romarin, 5 gouttes de sarriette, 2 gouttes de girofle et 3 à 5 gouttes de muscade. Pour une liqueur digestive, ajoutez 20 gouttes de cam, 5 gouttes de cumin, 3 gouttes de géranium, 10 gouttes de coriandre, *ou* **2 gouttes de muscade, 1 goutte de lavande et 5 gouttes de menthe.**

Vous pouvez également concocter des recettes de votre imagination basées sui" les mélanges que vous trouverez aux paragraphes boissons, cocktails et grogs dans les fiches des huiles essentielles.

• Jus de fruits frais

Pour un litre de jus frais, verser 1 à 2 gouttes d'huile essentielle ou 1 cuillère à soupe d'hydrosol de votre choix. Pour les jus de fruits, utiliser les huiles essentielles de cannelle, gingembre, bergamote, citron, orange, menthe, ou l'hydrosol de menthe, géranium ou rose.

Pour les jus de fruits frais de pommes, melons, pastèques, pêches, nectarines, abricots, cerises, ananas, poires, prunes, c'est-à-dire tous les fruits de saison : pour un litre de jus frais, ajoutez à votre convenance 1 goutte d'huile essentielle de cannelle, bergamote, citron *ou* **3 gouttes d'huile essentielle d'orange (calmant) ou de mandarine.**

• Purées de fruits

Préparation

Les purées de fruits contiennent les ingrédients suivants : des fruits frais, des fruits secs et séchés (que vous pouvez faire « regonfler » dans l'eau la veille, c'est encore meilleur et plus onctueux), de la purée d'amandes bio (la base), de la purée de noisettes, de sésame ou de cajou (pour varier les saveurs...), et quelques fruits rouges congelés... passer le tout au mixer.

Purée de fruits pour bébé : dans le bocal du mixer, mettre une demi-banane et quelques fruits de saison, ajouter une cuillère à café de purée d'amandes, un peu de jus de fruits frais, mixer, goûter (ne pas ajouter de sucre, c'est sucré naturellement !) et déguster. Tous les enfants raffolent des purées de fruits ! Vous serez étonné ! Bébé aura ses préférences ; il faut donc suivre ses goûts tout en lui faisant découvrir de nouveaux fruits pour favoriser le développement gustatif-créatif chez l'enfant et l'orienter vers la variété des odeurs, des couleurs, des goûts...

Quelques bonnes recettes

Les recettes que nous proposons ici sont simples à préparer et sont faites pour environ un litre de purée de fruits, onctueuse et consistante, à déguster à la cuillère ou au verre... Si on souhaite plus liquide sous forme de « *liquado* » ou de jus de fruits, on peut ajouter de l'eau.

Banana-time : deux bananes, un jus d'oranges ou de mandarines frais pressé (ou un grand verre de jus exotique) et une cuillère à soupe de purée d'amandes.

Delicioso : une banane, un demi-avocat, un verre de jus de fruits (orange, mandarine ou pamplemousse), une cuillère à soupe de purée d'amandes, une poignée de framboises ou fruits rouges congelés.

Purée de fruits d'hiver pour les jours où on a oublié les fruits frais : une banane (ou non), une poignée de fruits secs (abricots

bananes et raisins noirs préalablement trempés dans l'eau pendant une nuit), une cuillère de purée d'amandes ou noisettes ou cajou (facultatif) *ou* une poignée d'amandes, noisettes ou cajou (préalablement trempés également). Cette purée de fruits peut se faire aussi avec de l'eau chaude et l'on croirait un « chocolat au lait suisse » : délicieux pour le matin !

Autre purée de fruits d'hiver : une banane, une ou deux pommes ou poires, une poignée de noix, quelques figues (préalablement retrempées dans l'eau) et une cuillère à soupe de purée de noisettes (ou d'amandes). Mixer avec une tasse d'eau chaude ou froide selon les goûts.

Purée de fruits exotiques : une ou deux bananes, un verre de jus de fruits exotiques *ou* un morceau d'ananas on de mangue, un petit morceau de gingembre (facultatif), une cuillère à soupe de purées d'amandes ou cajou.

Purée de fruits d'été : une banane, quelques pêches et/ou abricots, une cuillère à soupe de purée d'amandes, quelques feuilles de menthe.

Le temps des fraises : une ou deux bananes séchées retrempées préalablement dans l'eau, un panier de fraises, une cuillère à soupe de purée d'amandes, avec ou sans feuilles de menthe...

Remarque

Si j'insiste tant sur les purées de fruits pour les enfants, c'est que c'est la grande partie de leur alimentation... Ils adorent ça, et plus ils mangent de purée de fruits, moins ils ont besoin de sucres ajoutés chimiques, d'où l'intérêt de faire des essais d'odeurs (on peut ajouter au choix une ou deux gouttes d'huile essentielle de mandarine ou orange ou menthe douce ou bergamote), de saveurs (une variété infinie de combinaisons de fruits et oléagineux), de couleurs et de présentations.

Sauces de salades aromatiques

Sauce au yaourt : pour faire une sauce au yaourt, il suffit de mélanger un yaourt à deux cuillères à soupe d'huile d'olive, sel marin, ail ou oignon, persil, en ajoutant 1 goutte d'huile essentielle

cle basilic avec les tomates, 1 goutte d'estragon avec la mâche, 1 goutte de coriandre avec les champignons, 1 goutte de marjolaine avec les salades vertes, 1 goutte de cumin avec les taboulés et pois chiches, 1 goutte de menthe avec les concombres et courgettes, 1 goutte de carvi avec le radis noir, 1 goutte de fenouil avec les choux veils et rouges, 1 goutte de céleri avec les carottes... Cette sauce accompagne également les graines germées avec des olives noires et des graines de sésame par exemple.

Sauce au jus de tomate ou carotte : remplacer le yaourt par un verre de jus de légumes au choix.

Sauce provençale : huile d'olive, sel marin, poivre et huile essentielle de basilic et marjolaine pour les salades de tomates ou de poivrons ; huile essentielle de coriandre pour les salades de choux verts, rouges, chinois, etc. ; huile essentielle d'estragon pour les salades vertes aux noix... À chaque fois, verser 1 goutte et une seule pour une sauce de salade pour quatre personnes. Ajoutez ail ou oignon, persil trais, herbes aromatiques si vous en avez sur place !

Boissons, cocktails et grogs aromatiques

• Les boissons aromatiques

Vous trouverez les recettes des boissons aromatiques dans les fiches des huiles essentielles suivantes[14] :

- Cocktail antitabac : voir sassafras.
- Grog anti-grippe : voir origan, thym, eucalyptus.
- Boissons agréables : voir citron, cèdre.
- Boissons indigestion : voir origan.

14. **Voir aussi l'ouvrage** *Aromathérapie culinaire, îles huiles essentielles pour la cuisine, l'alimentation « gagneur »,* **du môme auteur.**

Cocktail mémoire : voir gingembre, sarriette.

Cocktail pour l'asthme : voir thvm.

Boissons aphrodisiaques : voir gingembre, sarriette.

Grogs aromatiques : voir cannelle, géranium, carvi.

Les grogs aromatiques : un nouveau concept !

Grog Zen détente : huiles essentielles de basilic, marjolaine, mandarine, orange, néroli.

Grog Practice tonique : huiles essentielles de romarin, sarriette, menthe, orange, cannelle, origan.

Grog Plein air respiratoire : huiles essentielles de sapin, orange, mandarine, cannelle.

Grog On line minceur : huiles essentielles de citron, mandarine, géranium, genièvre.

Grog Andante digestif : huiles essentielles de carvi, cumin, coriandre, muscade, menthe.

Grog Slimming : mandarine rouge, wintergreen, géranium bourbon, eucalyptus, citron, sauge officinale.

- **Grog Relax : petit grain, néroli, marjolaine, pin sylvestre, lavandin** *abvialis,* **sapin blanc, orange douce.**

Les boissons cTaromathérapie douce : les hydrosols et l'hydrosolthérapie

Qu'est-ce que l'hydrosol ?

Procédés de fabrication

L'huile essentielle est le produit noble, ou premier, de la distillation d'une plante aromatique. Une plante est dite « aromatique » lorsqu'elle contient des principes aromatiques. Si la distillation de toutes les plantes ne donne pas d'huile essentielle,

elle peut cependant permettre de recueillir une eau llórale, encore appelée « hydrolat » ou « hydrosol ». L'hydrosol est « notre » appellation pour désigner cet hydrolat ou eau florale provenant d'une distillation faite à l'eau de source, dont on conservera uniquement les précieux vingt premiers litres. Lors d'une distillation, l'eau chauffée passe à travers la plante, la vapeur s'imprégnant de ses principes aromatiques avant d'être, par la suite, refroidie.

Il est possible de conserver l'hydrosol de toutes les plantes, même de celles qui ne sont pas aromatiques, comme pat-exemple le chêne, le hêtre, le fenugrec, le gui, le buis, le plantain, la fougère, etc. Le principe aromatique d'une plante provient de petits « sacs à arôme » que la distillation permettra de faire « exploser ». La vapeur les entraîne dans l'eau de distillation ; par différence de densité dans l'essencier, l'huile essentielle se séparera de l'eau florale. Ces « sacs à arôme » peuvent également être ouverts par un procédé mécanique pour les agrumes (/.estes de citron, d'orange, de bergamote, de mandarine, de pamplemousse).

L'hydrosol est donc le complément idéal de l'huile essentielle. S'il ne retient qu'en partie infime les principes aromatiques en suspension, il en conservera néanmoins les bénéfiques vertus thérapeutiques. L'« hydrosolthérapie » est donc, en quelque sorte, une homéopathie de l'aromathérapie.

Indications

Utilisé de manière courante en boissons de santé et en produits de soins, l'hydrosol est parfaitement recommandé pour les bébés, les enfants et les personnes sensibles. Particulièrement conseillé en soins de la peau, il est à la base de nombreux toniques et cosmétiques...

Durée de conservation

Fragile, l'hydrosol ne se conserve qu'entre trois et douze mois. Passé ce délai, un dépôt semblable à des poussières en suspension (pin) ou une « mère de vinaigre » (sauge, cèdre) peut apparaître.

On aura soin dans ce cas de le filtrer. De même, une fermentation peut se créer, provenant d'une conservation inadéquate (chaleur, lumière), rendant dès lors l'hydrosol inutilisable. Il se conservera mieux dans des flacons de verre teinté ou opaque, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Utilisation

Comme l'aromathérapie, l'hydrosolthérapie a son champ d'action dans l'alimentation quotidienne : en assaisonnement (salades, sauces, céréales) ; en boissons chaudes ou froides ; en cure de boissons hygiéniques comme les « boissons santé » (cocktails, grogs, etc.) ; dans les soins de beauté-santé (toniques, fumigations, compositions antirides, huiles revitalisantes, cicatrisantes, calmantes, onguents, huiles et crèmes de massage).

Les cures d'hydrosols

Il est conseillé de faire des cures d'hydrosols dans les cas suivants :

Perturbation du cycle menstruel, bouffées de chaleur, cellulite, amincissement, et généralement lout problème circulatoire : sauge, armoise.

Amincissement, rétention d'eau, arthrose, arthrite, rhumatismes, et généralement toutes les douleurs : genièvre, sureau.

Problèmes de peau, acné, fatigue : thym, romarin, sarriette.

Stress, angoisse, fatigue morale et intellectuelle : églantier, verveine, camomille, mélisse.

Pour faire une cure d'hydrosol, ajouter 5 cuillères à soupe d'hydrosol dans l'eau de boisson chaque jour, en cure de trois semaines. Changer d'hydrosol toutes les trois semaines. Les hydrosols sont plus pratiques que les infusions, chacun pouvant aisément les préparer au bureau comme dans une voiture... Ils correspondent à la mémoire de l'eau associée à la mémoire de la plante.

Hydrosol de rose ou de rose églantier

Boisson qui, scion les Japonaises, apporterait la joie le matin : mélanger 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau. Parfait *tonique pour le visage* (toutes peétux), adoucissant, cet hydrosol entre dans toutes les compositions de toniques pour le visage (Aquaderma). Pour les peaux fragiles des bébés, appliquer avec l'hydrosol de lavande.

Hydrosol de camomille

Il s'applique en *rinçage* pour les cheveux blonds car il maintient leur blondeur. En association avec l'hydrosol de thym et cèdre, il donne souplesse et brillance aux cheveux blonds. Il est également utilisé en *tonique du visage* pour les peaux couperosées avec l'hydrosol de sauge, de lavande et de cèdre. En *boisson calillante,* à raison de 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau.

Hydrosol de cèdre

En *application* sur les cheveux abîmés, il leur redonne tonus et force, favorise la repousse (en association avec l'huile essentielle et traitement interne). Préparer une *lotion* avec 600 ml d'hydrosol de cèdre, 100 ml d'hydrosol de thym, 300 ml d'hydrosol de lavande ou de lavandin : appliquer matin et soir en friction sur le cuir chevelu (ne graisse pas). En *lotion visage et corps* (en cas de cicatrices, dermatoses, acné), appliquer en compresses ou en vaporisation une à trois fois par jour. Pour les peaux très sensibles, lui associer l'hydrosol de lavande.

Hydrosol de genièvre

C'est la *boisson* idéale pour tous ceux qui veulent « dégonfler », mincir, éliminer les rétentions d'eau, les douleurs et les rhumatismes. Mélanger 5 cuillères à soupe par litre d'eau par jour. L'hydrosol de genièvre se boit en alternance avec l'hydrosol de sauge, de sureau et d'armoise dans les cures d'élimination. En *fumigation et vaporisation,* il « nettoie » en profondeur les peaux chargées (avec cèdre et lavande).

Hydrosol d'armoise

En *boisson* **d elimination, mélanger 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau, en complément de la cure d'amincissement. Cet hydrosol s'utilise aussi en** *lotion* **rafraîchissante pour les peaux couperosées (en association avec les hydrosols de lavande, millefeuille et de sauge).**

Hydrosol de lavande

C'est une *lotion* **rafraîchissante et calmante pour les nourrissons et les bébés. Il entre dans toutes les lotions pour le visage et les cheveux. Certains grands « chefs » arrosent les volailles avec l'hydrosol de lavande : c'est nouveau ! En** *après-rasage* **pour les messieurs, il calme et adoucit. Il est parfait pour le** *bain* **des bébés et des grands car il calme et détend. C'est aussi une** *boisson* **calmante, à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau.**

Hydrosol de néroli

C'est l'eau de fleur d'oranger que tout le monde reconnaît dans les pâtisseries orientales. C'est un calmant des peaux irritées, mais il se trouve difficilement au naturel (lui préférer l'hydrosol de lavande associé à celui de marjolaine). En *boisson* **hypercalmante, à raison de 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau.**

Hydrosol de romarin

Boisson **tonique très agréable à associer ou alterner avec l'hydrosol d'origan. Froid, 3 à 5 cuillères à soupe par litre d'eau ou 1 cuillère à café dans une tasse d'eau chaude remplace le café. Associé à l'hydrosol de lavande et de rose églantier, c'est une** *lotion* **antirides et raffermissante. Avec 2 cuillères à soupe clans le** *bain,* **il est revigorant, parfait pour les sportifs après l'effort physique. On peut l'associer en lotion à l'hydrosol de lavande et de sauge pour toutes les peaux fatiguées.**

Hydrosol de sauge

Il entre dans toutes les compositions pour le visage et les cheveux. On peut l'utiliser en *boisson chaude rapide,* **avec une**

cuillère à café d'hydrosol de sauge dans une tasse d'eau. En *boisson hygiénique,* c'est la plante de la femme et des problèmes circulatoires : ajouter 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau par jour, en cure de trois semaines, trois à quatre fois l'an. Associé à l'hydrosol de menthe en *friction* sur les jambes, il rafraîchit et relaxe. Il s'utilise encore en *tonique visage,* associé à l'hydrosol de lavande ou de romarin. C'est un *revitalisant pour tous les cheveux,* associé aux hydrosols de lavande, de thym et de cèdre.

Hydrosol de thym

L'hydrosol de thym est aseptique et raffermissant en *lotion visage* ; il complète idéalement l'hydrosol de lavande ou de romarin. C'est une excellente *boisson* du matin et du soir : mettre 1 cuillère à café par tasse d'eau. En *lotion cheveux,* il embellit et revitalise, associé aux hydrosols de sauge, de lavande et de cèdre. *En boisson* hygiénique, il aseptise les voies respiratoires : mélanger 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau.

Hydrosol de verveine

Cet hydrosol s'utilise en *infusion* chaude, rapide et agréable : 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude (miel facultatif). En *boisson* tonique de la journée et amenant le sourire : 2 cuillères à soupe d'hydrosol de verveine mélangé avec l'hydrosol d'origan ou de romarin, *ou* 3 à 5 cuillères à soupe par litre et demi d'eau. En *lotion,* il redonne éclat et tonus aux visages fatigués.

• Les hydrosols complémentaires

Des vertus surprenantes

D'abord destinés à un usage culinaire, thérapeutique et/ou esthétique, j'ai ensuite utilisé les hydrosols en boissons de santé. C'est un concept que j'ai commencé à développer il y a trente ans. Si leurs propriétés touchent, dans un premier temps, la sphère physique et physiologique avec d'évidentes applications dans le domaine « beauté esthétique », il n'est pas à dédaigner qu'ils puissent avoir des résultats probants dans la sphère émotionnelle. Au

Canada, Susan Cathy, une de mes anciennes stagiaires aromathérapeutes, rapproche les hydrosols des elixirs floraux et leur attribue des propriétés douces touchant la sphère émotionnelle. Correcteurs d'énergie perturbée, nettoyeurs énergétiques, ils s'apparenteraient par leurs propriétés à celles, subtiles, des fleurs de Bach. À propos des hydrosols, je ne doute pas que de prochaines découvertes prouveront leurs interférences et leurs grandes synergies. De nombreux magnétiseurs et énergéticiens ont déjà noté les résultats étonnants des cures d'hydrosols : l'hydrosol de fenouil stoppe les cystites en quelques heures, l'hydrosol de sauge calme les gingivites quasi instantanément, et nombreux sont les adeptes de l'hydrosol de sauge qui atténue les bouffées de chaleur et/ou du remarquable hydrosol de genièvre qui fait dégonfler, soulage les douleurs, réduit la constipation en permettanl de perdre du volume, etc.

Liste des hydrosols complémentaires

Achillèe millefeuille, *Achillea Millefolium* **: coupures, lotion.**

Basilic, *Ocymum Basilicum* **: digestif, tonique du système nerveux, boisson.**

Bleuet, *Centaure Cyanus* **: lotion et compresse adoucissantes pour les yeux.**

Calotte, *Daucus Carola* **: utilisé principalement en lotion tonique pour le visage ; s'associe parfaitement aux hydrosols de lavande, sauge, géranium et romarin.**

Cyprès, *Cupressus Sempeivirens* **: circulation du sang, boisson.**

Eucalyptus, *Eucalyptus Globulus* **: respiratoire, décongestionnant, boisson.**

Estragon, *Artemisia Dracunculus* **: antispasmodique digestif, hoquet.**

- **Fenouil,** *Foeniculum Dulce* **: réduit les cystites, boisson.**

Géranium, *Pelargonium Roseum* **: lotion adoucissante, restructurante (cicatrisation), boisson harmonisante.**

Hysope, *Hyssopus Officinalis* **: aseptisant des bronches, boisson.**

Inule aunée, *Inula Flelenium* **: adoucissant respiratoire, boisson.**

- Laurier, *Lauris Nobilis* : décongestionnant, boisson.
- Marjolaine, *Majorana Hortensis* : calmant, boisson.
- Mélisse, *Melissa Officinalis* : relaxant et adoucissant digestif, boisson et lotion.
- Menthe, *Mentha Piperata :* tonique, digestif et rafraîchissant, boisson et lotion.
- Origan, *Origanum Vulgare* : aseptisant et tonique, boisson.
- Pin, *Pinns Syvestris* : adoucissant des bronches, boisson.
- Sapin, *Abies Nobilis* : adoucissant des bronches, boisson.
- Sarriette, *Satureia Montana* : tonique et dynamisant, aseptisant, boisson.
- Sureau, *Sambucas Nigra* : draineur rénal, boisson, lotion et compresse apaisante.
- Tilleul, *Tilia Sylvestris* : calmant et endormissant, boisson, lotion et compresse calmante.

Depuis une trentaine d'années, j'ai développé et répandu l'utilisation des hydrosols en boisson de santé, à utiliser au quotidien, aux quatre coins du monde. Il existe maintenant des « fans » de l'hydrosolthérapie. Pas plus chères que les boissons sucrées et chimiques du commerce, les hydrosols apportent leurs effets étonnants, associant les propriétés de la partie de la plante aromatique distillée à la mémoire de l'eau.

Le top des hydrosols

- Hydrosols de genièvre et sureau pour tous les rhumatisants sujets aux douleurs en tout genre et à la rétention d'eau.
- Hydrosols de sauge et armoise pour toutes ces dames ayant dépassé la quarantaine (diminution des troubles de la ménopause) ainsi que pour toutes les jeunes femmes avec des règles difficiles et des cycles perturbés.
- Hydrosol d'églantier pour calmer le stress et « donner de la joie le matin au lever », disent les Japonaises.
- Hydrosol de menthe, le préféré des enfants !

Les boissons

Boissons fraîches et non glacées : dans un litre et demi d eau, ajoutez 5 cuillères à soupe d'hydrosol de votre choix. C'est l'équivalent d'un sirop sans sucre ! C'est aussi une délicieuse boisson draineuse pour tous ceux qui pourraient en ressentir le besoin. Dans de nombreux spas chics du monde asiatique, il existe maintenant des bars à hydrosols !

Boissons chaudes : dans une grande tasse à thé, ajouter 1 cuillère à café d'hydrosol avec un peu de miel ou de fructose si nécessaire et de l'eau chaude non bouillante. C'est une infusion aromatique des plus rapides !

Voici la liste des hydrosols à utiliser selon les besoins ou les envies :

- **Boissons du matin : hydrosols romarin, sarriette, origan, sauge, menthe.**
- **Boissons du soir : hydrosols lavande, camomille, marjolaine, tilleul, orange, églantier, mélisse.**
- **Boissons digestives : hydrosols menthe, romarin, estragon, géranium.**
- **Boissons bonnes pour la circulation : hydrosols sauge, armoise, cyprès.**
- **Boissons bonnes pour les rhumatismes : hydrosols genièvre, sureau.**
- **Boissons bonnes pour éliminer : hydrosols genièvre, sauge, cyprès, armoise, sureau, romarin.**
- **Boissons respiratoires : hydrosols thym, eucalyptus, hysope, origan, pin, sapin.**
- **Boissons agréables pour tous : hydrosols de menthe ou de verveine, très rafraîchissantes.**

Partie IV

Tableaux récapitulatifs

Les propriétés principales des huiles essentielles

Propriétés principales	Huiles essentielles correspondantes
Les an lin c is sante s	**Citron. Genièvre. Géranium.** *Gaulthérie. Bouleau.* Voir genièvre pour bains et faction amincissante.
Les a Ì i talgiques anti-douleur »	**Lavande. Marjolaine. Camomille. Girofle** (dents). *Cajeput.* Voir Genièvre.
Les antibiotiques	**Origan,** n° 1 de l'aromatogramme. **Sarriette. Cannelle. Thym. Girofle.** *Cajeput. Pin. iM van de.*
Les antirhuma ti s ma les	**Genièvre.** *Gaulthérie. Romarin. Pin. Térébenthine. Santal. Citron.*
Les « antii ides »	**Rose. Bois de rose. Romarin. Géranium rosat.** *Santal. Ylang-ylang.*
Les antiseptiques Intestinaux	**Carvi. Cannelle.** *Eucalyptus. Thym. Bergamote. Origan. Muscade.*
Génito-urinaires	**Santal. Ylang-ylang.** *Cèdre. Hysope.*
Pulmonaires, respiratoires	**Cajeput. Thym. Origan.** *Niaouli. Pin. Romarin.*
Les an t i s pas m od iq i tes	**Camomille.** *Bergamote. Estragon. Basilic. Marjolaine. IM va I ide.*
Les antisudoraux	**Sauge.**
Les antitabac	**Sassafras.** *Géranium. Marjolaine. Lavande.*
Les a pi i Ì od is iaqiies	**Cannelle. Gingembre. Romarin. Sarriette. Ylang-ylang.** *Muscade. Coriandre. Santal. Girojle.* Recette à Gingembre, Sarriette.
Les calmantes De la douleur	Voir les antalgiques.
Pour dormir	**Lavande. Marjolaine \én?"** *Orange. Per -*

Propriétés principales	**Huiles essentielles correspondantes**
Pour détendre	**Marjolaine. Lavande.** *Camomille.*
Antidepressives	**Basilic + Marjolaine.** *Verveine.*
Les cicatrisantes	**Lavande. Géranium. Romarin.** *Bois de rose. Santal.*
Les digestives	**Carvi. Muscade. Coriandre. Cumin. Menthe. Estragon. Basilic. Romann.**
Les diurétiques	**Citron. Bouleau. Genièvre.** *Gaulthérie. Santal. Cèdre.*
Les respiratoires	**Eucalyptus. Pin. Thym. Hysope.** *Cajeput. Niaouli.*
Les revitalisantes Intellect	**Coriandre. Muscade.** *Estragon. Girolle. Romarin.* **Voir à Romarin.**
Systèi ne gland it la ire	**Santal. Sarriette. Ylang-ylang. Romarin. Cannelle.**
État général	**Romarin. Sarriette. Origan.** *Coriandre.*
Fonction sexuelle	**Voir les aphrodisiaques.**
Système nerveux	**Basilic + Marjolaine.** *Verveine.*
Les huiles essentielles de l'arontatogramme	**Origan. Sarriette. Cannelle. Thym.** *Girolle. Cajeput. Pin. Lavande. Menthe.*

En gras : les huiles essentielles à préférer pour la propriété spécifique demandée.

Les usages divers des plantes (1)

Plantes	Parties utilisées	Thérapie Usage interne	Thérapie Usage externe	Diffusion dans l'air
Absinthe	plante/P	x		
Ail	bulbe/ P			Pesticide bio
Aneth	semences / P	x		
Anis vert	semences	x		
Badiane	semences	x		
BASILIC	plante	x	x	
BERGAMOTE	zeste/P	x	x	
BOULEAU	feuilles	x	x	
CAJEPUT	feuilles	x	x	x
CAMOMILLE	fleurs	x	x	x
CANNELLE	écorce, feuilles/P	x	x	x
Carotte	semences	x	x	
CARVI	semences	x	x	
CÈDRE (bois de)	bois	x	x	
Céleri	semences	x	x	
CITRON	zeste	x	x	x
CITRONNELLE	plante			x
CORIANDRE	semences	x	x	x
CUMIN	semences	x		
CYPRÈS	feuilles/P	x	x	x
ESTRsiGON	plante	x	x	x
EUCALYPTUS	plante	x	x	x
Fenouil	plante, semences/P	x		

Plantes	Parties utilisées	Thérapie Usage interne	Thérapie Usage externe	Diffusion dans l'air
Gaïttc	**bois**	x		x
Galbamtm	**résine**			
GAULTHÉRIE	**plante**	x	x	x
GENIÈVRE	**baies**	x	x	x
GÉRANIUM	**plante**	x	x	x
GINGEMBRE	**rhizome**	x	x	
GIROFLE	**bois, feuilles, fleurs**	x	x	
HÉLICHRYSE			x	
HYSOPE	**fleurs/P**	x	x	x
Laurier	**feuilles**	x		
IAVANDE	**fleurs**	x	x	x
LEMONGRASS	**plante**		x	x
Mandarine	**zeste**	x		x
MARJOLAINE	**fleurs/P**	x	x	x
MENTHE	**plante/P**	x	x	x
MUSCADE (noix de)	**bois**	x	x	x
Myrte	**plante**	x	x	
NÉROLI	**fleurs**	x	x	x
NIAOULI	**feuilles**	x	x	x
Oignon	**bulbe/P**	x		
Oliban	**résine**	x		
ORANGE	**zeste**	x	x	x
ORIGAN	**fleurs**	x	x	x

Plantes	Parties utilisées	Thérapie Usage interne	Thérapie Usage externe	Diffusion dans l'air
Palmarosa	plante	x		x
Pamplemousse	zeste	x		x
Patchouli	plante			x
Persil	semences	x	x	
PETIT GRAIN	feuilles	x	x	x
PIN	feuilles	x	x	x
ROMARIN	fleurs	x	x	x
ROSE	fleurs	x		x
ROSE (bois de)	bois	x	x	x
SANTAL (bois de)	bois	x	x	x
SARRIETTE	plante	x	x	
SAUGE	fleurs, plante/P	x	x	
Serpolet	plante	x	x	x
TÉRÉBENTHINE	résine		x	x
THUYA	fleurs /P	x	x	
THYM	plante	x	x	x
VERVEINE	plante	x	x	x
Vétiver	racine			x
YLANG-YLANG	fleurs	x	x	x

Les usages divers des plantes (2)

Plantes	Esthétique Usage interne	Esthétique Usage externe	Recettes beauté	Parfumerie
Absinthe			x	X Vente non libre
Ail			x	x
Atieth			x	x
Anis vert			x	X Vente non libre
Badiane			x	X Venie non libre
BASILIC			x	x
BERGAMOTE		x	x	x
BOULEAU	x	x		x
CAJEPUT		x		x
CAMOMILLE		x		x
CANNELLE		x	x	x
Carotte	x	x		x
CARVI	x	x	x	x
CÈDRE (bois de)	x	x		x
Céleri			x	x
CITRON	x	x	x	x
CITRONNELLE				x
CORIANDRE	x	x	x	x
CUMIN	x	x	x	x

Plantes	Esthétique Usage interne	Esthétique Usage externe	Recettes beauté	Parfumerie
CYPRÈS	x	x		x
ESTRAGON	x	x		x
EUCALYPTUS	x	x		x
Fenouil			x	**X** Vente non libre
Gaïac				x
Galbaman				x
Gaulthérie	x	x	x	x
GENIÈVRE	x	x	x	x
GÉRANIUM	x	x	x	x
GINGEMBRE			x	x
GIROFLE	x	x	x	x
HÉ LIC II R YS E		x	x	x
HYSOPE				**X** Vente non libre
Laurier			x	x
LAVANDE	x	x	x	x
LEMONGRASS		x		x
Mandarine	x	x	x	x
MARJOLAINE	x	x	x	x
MENTHE		x	x	x
MUSCADE (noix de)	x	x	x	x
Myrte				x

Plantes	Esthétique Usage interne	Esthétique Usage externe	Recettes beauté	Parfumerie
NÉROLI				x
NIAOULI		x		x
Oignon				x
Oliban				x
ORANGE	x	x	x	x
ORIGAN	x	x		x
Palmarosa				x
Pamplemousse	x	x	x	x
Patchouli				x
Persil				x
PETIT GRAIN				x
PIN	x	x		x
ROMARIN	x	x	x	x
ROSE	x	x		x
ROSE (bois de)	x	x		x
SANTAL (bois de)	x	x		x
SARRIETTE			x	x
SAUGE	x	x		x
Serpolet			x	x
TÉRÉBEN-THINE		x		x

Plantes	Esthétique Usage interne	Esthétique Usage externe	Recettes beauté	Parfumerie
THUYA				**X** Vente non libre
THYM	x	x	x	x
VERVEINE	x	x	x	x
Vétiver				x
YLANG-YLANG	x	x		x

Ces tableaux donnent les utilisations principales et ne sont pas exhaustifs. Les huiles essentielles en majuscules sont traitées individuellement dans cet ouvrage. Nous l'appelons que toutes les huiles essentielles à usage thérapeutique peuvent s'absorber, se frictionner, s'utiliser en massage, s'inhaler, se diffuser, entrer dans des compositions de parfums. Elles doivent être naturelles - de grande qualité -, distillées avec soin. Ces huiles essentielles suivantes sont également commercialisées, mais leurs faibles propriétés, leur coût trop élevé, la difficulté d'obtention, leur utilisation exclusive en parfumerie, leur rareté ou encore leur toxicité nous enjoignent de les classer séparément : Ammi, Angélique, Armoise, Aunée, Aurone, Bay, Benjoin, Boldo, Calamus, Cardamome, Ciste Chénopode, Copahu, Cubède, Elémi, Encens, Fir, Gurjum, Livèche, Mélèze, Mélisse, Millepertuis, Picéa, Poivre, Ravensara, Rue.

Modes d'emploi et posologies générales

Modes d'emploi	Utilisations	En cure	Posologies générales
Diffusions	**Dans l'atmosphère**	**1 journée**	**15 ml pour 1 semaine de diffusion**
Frictions	**Sur le corps**	**De 3 semaines à 3 mois**	**10 à 20 gouttes, 1 à 3 fois par jour**
Usages internes (traitement)	**Par absorption**	**De 1 à 3 semaines en période nécessaire**	**1 à 3 gouttes, 3 fois parjour**
Inhalations	**Inhalateur**		**3 à 10 gouttes clans l'inhalateur**
Bains	**Bains et douches de santé**	**En crise : 1 à 2 bains par jour.** **En entretien : 1 bain tous les 3 jours.**	**3 à 10 gouttes par bain**
Fumigations	**Peau**	**Avant un soin, 1 l'ois par semaine**	**3 à 10 gouttes par bol**
Masques	**Peau**	**1 à 2 fois par semaine**	**1 à 5 gouttes par masque**
Laits	**Visage et corps**	**Chaque jour**	**15 ml dans 250 ml de lait**
Frictions de beauté	**Peau**	**De 3 semaines, 2 fois par jour**	**3 à 5 gouttes**

Table des traductions français - latin

Appellations communes	Noms botaniques
Basilic	*Ocynunn Basilici a ì L.*
Bergamote	*Citrus Bergan lis*
Cajeput	*Alela lenca Ittica dei idmi i*
Camomille romaine	*Anthémis Nobilis*
Camomille Matricaire	*Ma trica i ia Chan ioni illa*
Cannelle de Ceylan	*Cinnamoninn Zeylanicuni*
Carvi	*Cam ni Carvi*
Cèdre (bois de)	*Cednis Atlantica*
Citron	*Citrus Limonimi L.*
Citronnelle	*Cyt nbopogoi i Nani us*
Coriandre	*Coriandrum Sativum L.*
Cumin	*Cumimmi Cymimnm L.*
Cyprès	*Ci i pressi ts Sei npeivirei is*
Estragon	*Artemisia Dracunculus L.*
Eucalyptus	*nucalyptus Globulits*
Gaulthérie	*Ganltheria Fragrantissiiila*
Giroflier, Girofle	*Ei igenia Caiyophyllus*
Genièvre	*Jim i perns Communis L.*
Géranium	*Pelargonium*
Gingembre	*/.ii ig i ber Officii la 1 is*
Hélichryse	*Helici try su m it al i cum*
Hysope	*Hyssopus Officinalis L.*
Lavande	*Lavandula Officinalis L.*
Lemongrass	*Cymbopogon Citratus*
Marjolaine	*O riga unni Marjorana*

Table des traductions français - latin

Appellations communes	Noms botaniques
Basilic	*Ocymum Basil i eu m L*
Bergamote	*Citrus Bergami s*
Cajeput	*Mela lenca ÌIiucadeì ìdron*
Camomille romaine	*Am hem is Nobilis*
Camomille Matricaire	*Matricaria Chamomilla*
Cannelle de Ceylan	*Cinuamonum ZeyUmicum*
Carvi	*Carum Ca ivi*
Cèdre (bois de)	*Cedrus Atlantica*
Citron	*Citrus Limonimi L.*
Citronnelle	*Cymbopogon Nardus*
Coriandre	*Coriandrum Sativum t,.*
Cumin	*Cuminum Cymimum L.*
Cyprès	*Ct t press us Sei i i peí i > tren s*
Estragon	*Artemisia Dracunculus L.*
Eucalyptus	*Eue a lypt us G lob u h ts*
Gaulthérie	*Ga uhi ieri a Fragra miss il / xa*
Giroflier, Girofle	*Ei igei i i a Ca / yopl lylh t s*
Genièvre	*Juniperus Communis*
Géranium	*Pelargonium*
Gingembre	*Zingiber Officinalis*
Hélichryse	*Helichiysiim Italicum*
Hysope	*Hyssopus Officinalis L.*
Lavande	*txivandula Officinalis L.*
Lemongrass	*Cyi Ì i bopi)go Ì i Ci tra tu s*
Marjolaine	*OÌ iga man M a i jora i i a*

Appellations communes	Noms botaniques
Menthe poivrée	*Mentha Piperata*
Muscade	*M y ri si ica Fraga i is*
Niaouli	*Melaleuca Vividiflora*
Néroli	*Citrus Aurantittm L.*
Orange	*Citrus Sinensis L.*
Petit grain	*Citrus Atirantium L.*
Orange Bigarade	*Citrus Atirantium L.*
Origan	*Origanum Vulgare L*
Pin	*Pinns Sylvestris*
Romarin	*Rosmarinus Officinalis L.*
Rose	*Rosa Centifolia*
Rose (bois de) Brésil	*An i IMI Rosacdora*
Santal (bois de)	*Santaluin Album*
Sarriette	*Satureia Hortensis*
Sarriette de montagne	*Satureia Montana*
Sassafras	*Sassafins Officiilalis*
Sauge officinale	*Salvia Officinalis L.*
Sauge sclarèe	*Salvia Sclarea*
Térébenthine	*Pinns Palustris (Pinaster)*
Thuya	*Thuya Occidentalis*
Thym	*Thymus Vulgaris*
Verveine officinale	*Verbena Officinalis L.*
Verveine odorante	*Lippia Citriodora*
Verveine des Indes	*Andropogon Citratus*
Verveine exotique	*Litsea Cubeba*
Vétiver	*Vetiveria Zizanoides*
Ylang-ylang	*Unona Cananga*

Table des traductions allemand - espagnol

Appellations communes	Allemand	Espagnol
Basilic	*Basilikum*	*Al balia ka*
Bergamote	*Berga mol te*	*Bergamota*
Cajeput	*Cajepute*	*Cayeput e*
Camomille romaine	*Römische Kamille*	*Camomila romana*
Camomille Matricaire	*Beh te Kai ti i lie*	*Ca mom ila Ma trica t ia*
Cannelle de Ceylan	*Zimtrinde*	*Canela de Ce i lari*
Cannelle de Chine	*Kassiazimt*	*Canela de China*
Carvi	*Kümmel*	*Ca IV i*
Cèdre (bois de)	*Zeder*	*Cedro*
Citron	*Zitrone*	*Limon*
Citronnelle	*Citronella*	*Ci t róñela*
Coriandre	*Coriander*	*Cilantro*
Cumin	*Pfeifet kummel*	*Comino*
Cyprès	*Zypresse*	*Ciprés*
Estragon	*Estragon*	*Estragon*
Eucalyptus	*Eukalyptus*	*Eucalipto*
Gaulthérie	*Gauitheria*	*Gaultheria*
Girofle	*Nelke*	*Clavero clavo*
Genièvre	I *Vacholder beer/holz.*	*Ginebra*
Géranium	*Geranium*	*Geranio*
Gingembre	*Ingwer*	*Jengibre*
Ilélichryse	*Heiichrysum*	*Helicluysia*
Hysope	*Ysop*	*Hisopo*
Lavande	*Wahre Lavendel*	*Espliego*
Lemongrass	*Lemongrass*	*Verbena de las Indias*

Appellations communes	**Allemand**	**Espagnol**
Marjolaine	*Garlen Majoran*	*Mejorana*
Menthe poivrée	*Pfefferminze*	*Menta pipétala*
Muscade	*Muskatnuss*	*Moscada (nuez.)*
Niaouli	*Niaouli*	*Niaouli*
Néroli	*Neroli ou orangenbliite*	*Neroli*
Orange	*Orange*	*Esencia de azahar*
Petit grain	*Petitgrain*	*Naranja pequeña*
Orange Bigarade	*Bittere Orange*	*Naranja bigarada*
Origan	*Origanum*	*Mejorana o oregana*
Pin	*Kiefer*	*Pino*
Romarin	*Rosmarin*	*Romero*
Rose	*Rose*	*Rosa*
Rose (bois de)	*Rosenholz*	*Torvisco*
Santal (bois de)	*Sandelholz*	*Sandalo (madera de)*
Sarriette	*Bohnenkraut*	*Jedrea*
Sassafras	*Sassafras*	*Sassafras*
Sauge officinale	*Salbei*	*Salvia oficinal*
Sauge sclarèe	*Muskateller Salbei*	*Salvia*
Térébenthine	*Terpentin*	*Trementina o ontiera*
Thuya	*Tltuja/lebensbaum*	*Tuya*
Thym	*Thymian*	*Tomillo*
Verveine officinale	*Eisenkraut*	*Verbena oficinal*
Verveine odorante	*Eisenkraut duftend*	*Verbena odorante*
Verveine des Indes	*Eisenkraut*	*Verbena de las Indias*
Verveine exotique	*Litsea eubeba/may chang*	*Verbena exotica*
Vétiver	*Vetiveria Zizanoide*	*Vetiver*
Ylang-ylang	*Ylang-ylang*	*Ylang-ylang*

Table des traductions italien - anglais

Appellations communes	Italien	Anglais
Basilic	*Basilico*	*Basii Sweet Basil*
Bergamote	*Bcrgaìì lot io*	*Berga mot*
Cajeput	*Cajeput o*	*Cajeput Oil Tree*
Camomille romaine	*Camomilla*	*Camomile Common Roman*
Camomille Matricaire	*Ca mom illa A la t rica ria*	*Ca mom He Cien nan*
Cannelle de Ceylan	*Cai melia di Ceylan*	*Cinnamonum zeyla ni um*
Carvi	*Ca IV i*	*Caraway*
Cèdre (bois de)	*Cedro (legno di cedro)*	*Cederwood*
Citron	*Limone*	*Lemon*
Citronnelle	*Citronella*	*Citronnelle*
Coriandre	*Coriandolo*	*Coriander*
Cumin	*Cumino*	*Cumin*
Cyprès	*Cipresso*	*Cypress*
Estragon	*Estragone*	*Tarragon*
Eucalyptus	*Eucalipto*	*Eucalyptus Globulus*
Gaulthérie	*Gaulilier i a*	*Wintergreen*
Giroflier, Girofle	*Garofano*	*Clove Tree*
Genièvre	*Ginepro*	*Juniper*
Géranium	*Geranio*	*Rose Geranium*
Gingembre	*Gingembre*	*Ginger*
Ilélichryse	*Elicriso*	*Helicrys*
Hysope	*Ysopo*	*IIvssop*
Lavande	*ÏMvanda*	*Lavender*
Lemongrass Verveine des Indes	*Lemongrass*	*Lemongrass*

Appellations communes	Italien	Anglais
Marjolaine	*Maggiorana*	*Marjoram (Sweet)*
Menthe poivrée	*Melila piperita*	*Peppermint*
Muscade	*Noce eli moscata*	*Nutmeg*
Niaouli	*Niaouli*	*Niaouli*
Néroli	*Neroli*	*Neroli*
Orange	*Ai icio*	*Sweet Orange*
Petit grain	*Arancio (foglie)*	*Bitter Orange (Leaves)*
Orange Bigarade	*Arancio (bottone)*	*Bitter Orange*
Origan	*Origano*	*Wild Marjoram*
Pin	*Pino*	*Pine*
Romarin	*Rosmarino*	*Rosemary*
Rose	*Rosa*	*Rose*
Rose (bois de) Brésil	*Rosa legno*	*Brazilian Rose Wood*
Santal (bois de)	*Sandalo*	*Sandalwood*
Sarriette de montagne	*Santoreggia...*	*Savory Mountain*
Sassafras	*Sassafras*	*Sassafras*
Sauge officinale	*Salvia officinale*	*Sage*
Sauge sclarèe	*Salvia sclarea...*	*Clary-sage*
Térébenthine	*Trementina*	*Swamp pine, turpentine*
Thuya	*Ti iva*	*Thuya*
Thym	*Timo*	*Thyme*
Verveine officinale	*Verbena officinale*	*Vervain*
Verveine odorante	*Verbena*	*Vervain*
Verveine des Indes	*Lemongrass*	*Lemongrass*
Verveine exotique	*Verbena exotica*	*Exotic Vervain*
Vétiver	*Vétiver*	*Vetyver*
Ylang-ylang	*Ylang-ylang*	*Ylang-ylang*

Glossaire

Acide phénique, phénol : excellent désinfectant (de deux à cinq grammes pour cinq cents grammes d'eau) des plaies, gangrènes, mais aussi des lieux d'aisance, appartements, égouts. Longtemps considéré comme le type de l'antiseptique.

Alcalin ou basique : principe chimique opposé aux acides ; une base détruit un acide, un acide détruit une base.

Alcool : produit de la fermentation des végétaux contenant du sucre. Employé comme stimulant, vulnéraire, appelé autrefois « esprit-de-vin », « trois-six » ou « eau-de-vie ».

Algies : douleurs.

Allergie : modification nocive du milieu humoral provoquée par un produit quelconque (médicaments, poussières, produits cosmétiques, aliments).

Allopathie : en France, la seule médecine « officielle ». Les médecins soignent avec des médicaments : c'est une médecine symptomatique.

Alopécie : calvitie, perte de cheveux.

Aménorrhée : absence de règles en dehors de la grossesse.

Analgésique : qui abolit la sensibilité à la douleur.

Anaphrodisiaque : qui diminue les désirs sexuels.

Anorexie : perte ou diminution notoire de l'appétit.

Antalgique : qui calme la douleur.

Antibiotique : littéralement, « qui s'oppose à la vie » : substance qui empêche le développement des microbes.

Anticorps : agents de défense de l'organisme qui combattent les microbes.

Antifongique : substances actives contre les champignons et les levures parasites.

Antigène : substance capable d'engendrer des anticorps.

Antiputride : qui empêche la putréfaction.

Antiphlogistique : substance qui combat l'inflammation.

Antiseptique : qui détruit les microbes.

Antispasmodique : qui combat les spasmes, les convulsions.

Antisudoral : qui empêche la transpiration, les sueurs profuses.

Aphonie : extinction de voix.

Aphrodisiaque : qui excite les désirs sexuels.

Aromathérapie : étymologiquement, l'aromathérapie est le traitement des maladies (thérapies) par les arômes (essences ou huiles essentielles de plantes aromatiques). L'aromathérapie est une des techniques de médecine naturelle, alternative ou holistique. L'aromathérapie est autant préventive que curative. Avant tout, l'aromathérapie « soigne », redresse, rééquilibre le terrain.

Artériosclérose : épaississement et durcissement des parois artérielles.

Arthrite : inflammation aiguë ou chronique des articulations.

Arthritisme : terrain prédisposant à la goutte, aux rhumatismes, à l'arthrite.

Arthrose : affection chronique, dégénérative des articulations.

Asthénie : fatigue générale.

Astringent : qui resserre les tissus.

Atonie : diminution de la tonicité normale d'un organe.

Bactéricide : qui tue les bactéries (variété de microbes).

Balneotherapie : traitement des maladies parles bains.

Balsamique : substance odorante qui adoucit les muqueuses respiratoires.

Ballonnement : aérophagie. Propension particulière pour l'abdomen à augmenter de volume après les digestions.

Blennorragie : inflammation de la muqueuse des organes sexuels due aux gonocoques.

Calcul : voir lithiase.

Cardiotonique : qui tonifie le cœur, tonicardiaque.

Carminatif : qui provoque l'expulsion des gaz intestinaux.

Catarrhe : inflammation et hypersécrétion des muqueuses.

Céphalée : mal de tête.

Cholagogue : qui facilite l'évacuation de la bile, surtout de la vésicule biliaire.

Cholérétique : qui augmente la sécrétion de la bile.

Cirrhose : affection hépatique.

Cordial : excitant, relève les forces de l'organisme. Toutes les plantes sont cordiales.

Corticosurrénales : glandes dont les hormones agissent sur le métabolisme des substances organiques et minérales.

Condylome : petite tumeur bénigne de la peau et des muqueuses, principalement au niveau de l'anus et des organes génitaux.

Cystite : inflammation de la vessie.

Dépuratif : qui combat l'impureté du sang et du milieu intérieur (lymphe).

Dermatose : affection cutanée.

Dextrogyre : qui dévie à droite la polarisation de la lumière (le glucose et la plupart des médicaments sont dextrogyres).

Digestif : qui favorise les digestions (la plupart des huiles essentielles sont digestives).

Disper : solubilisant naturel pour huiles essentielles.

Diurétique : qui favorise l'élimination des urines et en augmente le volume.

Drastique : purgatif puissant.

Dysménorrhée : menstruations (règles) difficiles et douloureuses.

Dyspepsie : digestion difficile, lente et douloureuse.

Dystonie : trouble de la tonicité et du tonus.

Dystonie neurovégétative : dérèglement du système sympathique.

Emétique : vomitif.

Emménagogue : qui provoque ou favorise les règles.

Émollient : qui relâche les tissus, adoucit l'inflammation.

Énurésie : incontinence urinaire.

Escarre : croûte noirâtre formée par du tissu mortifié ou en voie de l'être, principalement chez les alités de longue date.

Eupeptique : qui facilite les digestions, digestif.

Expectorant : qui favorise l'élimination des substances qui se trouvent dans les poumons et les bronches (sérosité, eau, mucus, pus).

Fébrifuge : qui combat la fièvre.

Flatulence : abondance de gaz intestinaux et stomacaux accompagnés de ballonnements.

Galactagogue : qui favorise la sécrétion lactée (l'inverse est l'anti-laiteux).

Hémoptysie : crachement de sang.

Hématome : épanchement de sang sous-cutané.

Hépatite : inflammation du foie.

Homéopathie: utilisation de doses infinitésimales de plantes, organes ou médications selon les principes d'Hahnemann. Depuis une vingtaine d'années, elle est de plus en plus connue et utilisée : plus de 50 % de la population européenne y fait appel régulièrement.

Huile essentielle et hydrolat ou eau florale ou hydrosol® L'huile essentielle et l'hydrosol® proviennent de la distillation à la vapeur d'eau d'une plante aromatique. L'hydrosol® correspond aux vingt premiers litres d'eau florale ou hydrolat de distillation d'une plante certifiée bio, distillée à l'eau de source.

Hydrosol : eau ayant servi à la distillation, contenant des principes aromatiques en suspension et provenant de plantes sauvages ou biologiques.

Hydrosolthérapie : l'hydrosolthérapie est l'utilisation des hydrolats, ou hydrosols®, pour se soigner : c'est en quelque sorte une homéopathie d'aromathérapie.

Hydrothérapie : traitement des maladies par l'eau (bains, douches, ablutions, aspersions, eau chaude ou froide...).

Hypotenseur : qui fait baisser la tension artérielle.

Hypertenseur : qui fait augmenter la tension artérielle.

Ictère : jaunisse.

Laryngite : inflammation du larynx.

Leucocytes : globules blancs du sang.

Lévogyre : qui fait dévier la polarisation de la lumière à gauche. Le fructose est lévogyre, et la plupart des huiles naturelles aussi. Une huile reconstituée est *dextrogyre.*

Leucorrhées : pertes blanches.

Lithiase : affection provenant de la formation de sables, calculs ou gravelies, dans un organe ou un réservoir (rénal, salivaire ou biliaire).

Ménopause : retour d'âge, fin de la fonction menstruelle.

Météorisme : gonflement de l'abdomen par des gaz intestinaux.

Méthyl-chavicol : un des composants de l'huile essentielle de basilic.

Microbicide : qui tue les microbes.

Mycose : affection parasitaire provoquée par les champignons.

Naturopathic : encore appelée « naturothérapie », médecine holistique, alternative, douce ou naturelle qui englobe les techniques, méthodes ou spécialités suivantes : nutrition (la base) avec ses différentes méthodes, respiration, exercices physiques, balnéothérapie et thalassothérapie, phytothérapie et aromathérapie, relaxation, voga, détente et méditation, sophrologie, PNL, décodage biologique, déconnexion mentale, *rebirth,* médecines « psy » du mental, manipulations vertébrales, mécanique du corps, ostéopathie, chiropraxie, médecines physiques, *rolfing,* orthodontie, acupuncture, auriculothérapie, équilibre des énergies, massages, magnétisme, guérison spirituelle... médecines énergétiques et encore lithothérapie (utilisation des pierres précieuses et semi-précieuses), oligothérapie, vitaminothérapie, fleurs de bach et élixirs floraux... Cette liste de techniques ne se veut pas exhaustive. Rebouteux, guérisseurs, chirurgiens aux mains nues, sorciers, chamans sont des personnes qui ont, pout-la plupart, reçu un « don » cle guérir, de réparer, de soulager... Pratiquant dans toutes les civilisations, tous les pays, ils sont nombreux ! Le plus grand de tous les guérisseurs ne fut-il pas Jésus ? C'est aussi Jésus qui donna aux apôtres trois « charismes » dans le sens de « don » : « aimez-vous les uns les autres », « guérissez-vous » (d'où la légitimité des guérisseurs au regard de l'église chrétienne), « exhorter le malin » (d'où la légitimité des exorcistes, très souvent prêtres par ailleurs).

Néphrite : inflammation des reins.

Névrite : inflammation des nerfs.

Névralgie : douleur vive sur le trajet des nerfs.

Neurovégétatif : système nerveux qui règle la vie végétative. **11** comprend le para et l'ortho-sympathique.

Odontalgie : névralgie dentaire.

Ophtalmie : inflammation de l'œil souvent appelée « conjonctivite ».

Otalgie : névralgie de l'oreille.

Otite : inflammation de l'oreille.

Pathologie : science des causes et des symptômes des maladies.

Papillome : tumeur bénigne en forme de papille, sur la peau et les muqueuses.

Parasiticide : qui tue les parasites (ténia, etc.).

Pectoral : favorable aux voies respiratoires.

Péristaltiques (mouvements) : contractions qui font progresser le bol alimentaire et fécal dans le tube digestif et les intestins.

Prostatite : inflammation de la prostate.

Prurit : démangeaison vive.

Résolutif : qui provoque la résolution ou fonte des engorgements.

Révulsif : qui attire à un endroit du corps les sérosités, humeurs encombrant une autre région (dérivatif).

Santé : équilibre physiologique harmonieux entre ce qui est absorbé (aliments, eau, air, pensée.) et ce qui s elimine naturellement. De la santé physique découle la santé morale.

Séborrhée : augmentation des sécrétions excessives cutanées (peau, cheveux).

Sternutatoire : qui provoque 1 eternuement et la sécrétion du mucus nasal.

Stomachique : qui favorise la digestion.

Sudorifìque : qui fait transpirer.

Sympathique : système nerveux sympathique ou grand sympathique, ou ortho-sympathique. L'excitation du sympathique accélère le cœur, augmente la tension artérielle, dilate les bronches, ralentit les contractions digestives. Le para-sympathique a une action inverse. L'équilibre des deux systèmes assure le fonctionnement normal des organes et fonctions physiologiques.

Tachycardie : accélération du rythme des battements du cœur.

Thalassothérapie : traitement des maladies par l'eau de mer.

Topique : médication appliquée à l'extérieur.

Vagotonisant : équilibrant du système neurovégétatif.

Vasoconstricteur : qui resserre les vaisseaux.

Vasodilatateur : qui augmente le calibre des vaisseaux.

Vulnéraire : propre à la guérison des plaies et blessures, par usage externe. Stomachique ou digestif.

Bibliographie

Cette bibliographie ne se veut pas exhaustive en ce qui concerne l'aromathérapie. Elle tient compte des grands courants de pensée et des principaux travaux connus à ce jour. Nous comptons sur l'indulgence des auteurs contemporains non signalés.

Auclair M., *Le livre du bonheur,* **Le Seuil, 2004.**

Bardo B. et L. de, tous les ouvrages et planches de névraxologie.

Bellaiche (Dr), *Traité de Phyto-aromaîhérapie,* **Maloine, 1979.**

Bernardet (Dr), *La Phyto-aromathérapie pratique,* **Dangles, 1983.**

Binet L. (Dr), *Oligo-éléments et oligothérapie,* **Dangles, 1981.**

Bourret J.-C., *Les nouveaux succès de la médecine par les plantes,* **Hachette, 1980.**

Bousquet J., *Iœ inonde fantastique de nos cellules,* **Documents CNRI, 1984.**

Bressy P., *La bio-électronique et les mystères de la vie,* **Courrier du Livre, 1996.**

Carrel A. (Dr), *L'homme, cet inconnu,* **Pion, 1912.**

Carton P., *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène ris te,* **Maloine, 1931.**

Cazin (Dr), *Traité pratique eî raisonné des phi-:::- :: indigènes et acclimatées,* **Asselin, 1876 et 1886**

Chomcl J.-B., *Abrégé de l'histoire des plantes usuelles,* Chez la Veuve Didot, 1761.

Colin C., *Dictionnaire des herbes et des épices,* Denoël, 1981.

Conseil de l'europe, *Substances aromatisantes et sources naturelles de matières aromatisantes,* Maisonneuve, 1981.

Culpeper's Color Ilerbal, Sterling Publishing, 1983.

Dextreit R., *La cure végétale,* Vivre en harmonie, 1974.

Dextreit R., *L'argile qui guérit,* Vivre en harmonie, 1993, et tous ses ouvrages.

Discorides P., *Greek Herbal,* Macmillan Pub Co, 1934.

Dui-ville H., *Le bréviaire de la santé ou la médecine par les simples,* Éditions Durville, 1923.

Gardland S., Le *livre des herbes et des épices,* Nathan, 1979.

Gattefossé R.-M., *Aromathérapie,* Girardot, 1923, et tous ses ouvrages.

Godet G., *L'initié dans le nouveau inonde,* La Baconnière, 2000.

Grosjean N., *La bible de l'aromathérapie,* édité par l'auteur, 1982.

Grosjean N., *Aromathérapie pratique,* édité par l'auteur, 1986.

Grosjean N., *Aromathérapie esthétique,* édité par l'auteur, 1986.

Holmes, *Perfums and Essential Oils,* Record 1912-1913.

Johnson T., *Mercurius Botanicus,* Excudebat T. Cotes, 1634.

Joly R., *Hippocrate, médecine grecque,* Gallimard, 1984.

Kervran C.-L., *Transmutations biologiques,* Maloine, 1965.

Kneipp S., *Ma cure d'eau,* Basse Alsace-Strasbourg, 1965, et tous ses ouvrages.

Kühne L., *La nouvelle science de guérir,* Cevic, 1978.

Lautie R., *Parmi les plantes bienfaisantes,* Vie claire, 1968.

Ledere H., *Les épices,* Masson, 1929.

Ledere H., *Précis de phytothérapie,* Masson, 1954.

Lemery N., *Pharmacopée universelle,* **L.-C. D'Houry, 1759.**

Leprince-Ringuet L., *Science et bonheur des hommes,* **Flammarion, 2002.**

Marc E., *Guide pratique des nouvelles thérapies,* **Reiz, 2000.**

Marchesseau P.-V., tous ses ouvrages, édités par l'auteur, Paris.

Masin J., *Milarepa*, **Fayard, 1976.**

Maury A.-T., *Aromates et parfums,* **La Table Ronde, 1961.**

Metadier J., *L'ionisation de l'air et son utilisation,* **Maloine, 1978.**

Montaigne, *Essais*, **Gallimard, 1965.**

Muller-David M.-F., *Les Réflexothérapies,* **Retz, 1982.**

Palaiseul J., *Tous les espoirs de guérir,* **Robert Laffont, 1970, et tous ses ouvrages.**

Passebecq A., tous ses ouvrages, édités par l'auteur ou Éditions Ceredor, Vence, 1975.

Pellicier P.-R., *Traité sur la Sarriette,* **Documentation de la faculté de Montpellier.**

Rancoule L., tous ses ouvrages, édités par l'auteur, 1924-1933.

Ribollct J. (Dr), *La peau, miroir du corps et de l'esprit,* **Gros Chêne, 1974.**

Roux A., tous ses ouvrages, édités par l'auteur, Seyne-sur-mer.

Salmanoff A., *Secrets et sagesse du* **corps, La Table Ronde, 1964.**

Seconde J.-C., *Le miracle du Pendule,* **édité par l'auteur en 1983.**

Sevelinge (Dr), *Travaux Aromaihérapie vétérinaire,* **édité par l'auteur, Bourg-de-Thizy.**

Shelton H.-M., *La santé par les combinaisons alimentaires*, **G. Nizcl, 1955.**

Shelton H.-M., *lœ jeûne,* **Courrier du Livre, 1994.**

Simoneton A., *Radiation des aliments, ondes humaines de santé,* **Courrier du Livre, 1971.**

Treben M., *La santé à la pharmacie du Bon Dieu,* **Wilhelm Ennsthaler, 1992.**

Valnet J. (Dr), *Docteur nature,* Fayard, 1971.

Valnet J. (Dr), *Aromathérapie,* Maloine, 1964, et tous ses ouvrages.

Vincent L.-C., « Eau, bioélectronique, maladies, cancers », *Revue Anthroposophique,* 1956.

Violet M., *Le secret des patriarches,* Courrier du Livre, 1979.

Adresses utiles

• Écoles

École lyonnaise de plantes médicinales
69001 Lyon
wvvw.ecoledeplantesmedicinales.com

École Rudolf Steiner
Bàie, SUISSE

Faculté de médecine de Bobigny
www.univ-paris 13.fr

Anthroposophie traitement ISCADOR cancer

Lukas Klinik
4144 Arlesheim, SUISSE

• Informations sur la radioactivité

CRIÏRAD
26000 Valence
www.criirad.org

• Informations sur l'agriculture biologique

ÉCOCERT
32600 L'isle Jourdain
www.ecocert.fr

Association DEMETER France
www.bio-dynamie.org

• Fournisseurs, cultivateurs, fabricants et traders du bio mondial

Banque de données du bio : www.greentrade.net

Annuaire vert : www.annuairevert.fr

• Informations sur l'aromathérapie

Nelly Grosjean
13690 Graveson-en-Provence
www.nellygrosjean.com

• Laboratoires d'aromathérapie bio

Vie Arôme
Peaugres 07
www.viearome.com

Les Alambics du Cèdre
Les Baux-de-Provence 13
www.biossentiel.com et www.mailgrir.com

L'aromathérapie naturellement (Espace /.en et aromathérapie massages)
Graveson-en-Provcnce 13
vvwvv.aromarnroon.net

Dietaroma
www.dietaroma.fr

Musée des arômes et du parfum (visite 365 jours par an)
Petite Route du Grès
13690 Graveson-en-Provence
Tél. : 04.90.95.81.72
Fax : 04.90.95.85.20
www.museedesaromes.com

Écoles de naturopathic

Cenatilo Daniel Kieffer
www.cenatho.free.fr

Institut Alain Rousseaux
www.institut-rousseaux.com

Irène Grosjean, cours et école
grosjeanirene@wanadoo.fr

École japonaise de *L'aromathérapie naturellement* **de Nelly Grosjean, dirigée par Ayako Berg-Tokyo**
www.lsa.com.jp

Séminaires d'aromathérapie et médecine holistique de Nelly Grosjean

En France et ¿i l'étranger :
info@nellygrosjean.com

En Suisse :

Nicolas Maître : nixmaitre@bluewin.ch

Au Japon :
Kanekosan : aoyamatr@bj.mbn.or.jp
Kiekosan : nishi@herbalk.com / info@biossentiel-jp.com
Ayakosan : bergs88@mac.com

- Produits cités dans le livre et disponibles en pharmacie

  - Eau de Darei.
  - Pommade d'Emmerich.
  - Huile de Harlem.
  - Climarome et Tégarome, produits du Dr Valnet.
  - Huiles essentielles bio de vie arôme.
  - Baume de Nerval.
  - Hydrosols et huiles essentielles de mailgrir.com
  - Chlorure de Magnésium
  - Fer de Weleda
  - Fer de Floradix
  - Philaromal de Dietaroma
  - Huile de massage Calming Cocoon.
  - Alg Essences.
  - Sérum anti-âge.
  - Sérum précieux.
  - Baume de Fioravanti.

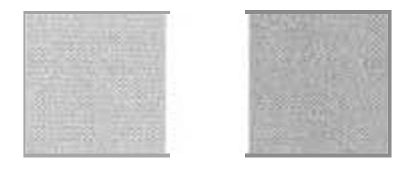
- Spécialités formulées par Nelly Grosjean, disponibles en pharmacie, en diététique et en vente par correspondance

  - info@nellygrosjean.com
  - info@ viearome.com
  - info@biossentiel.com
  - info@mailgrir.com
  - info@aromacocoon.net
  - 0800 500 211 et 04 90 95 81 72 pour tous renseignements

Index

Table des matières



Partie III
Les modes d'emploi

Partie IV
Tableaux récapitulatifs

tout simplement

une approche complète, accessible et vivante !

L'aromathérapie est une méthode reconnue de santé naturelle. Véritable encyclopédie, ce guide est un outil indispensable pour la connaître et l'appliquer au quotidien. Sérieux, précis et pratique, il constitue une référence dans le domaine des huiles essentielles naturelles. Pour chacune d'elles, vous trouverez :

Son histoire.

Ses propriétés.

Ses indications.

Des traitements de soin.

Des traitements de bien-

Des recettes de cuisine.

AROMATHERAPIE

GROSJEAN NELLY

Véritable pionnière dans son domaine, **Nelly Grosjean** est une spécialiste de renommée internationale. Fondatrice du musée des arômes et du parfum de Graveson-en-Provence, elle est aussi une formulatrice de renom, créatrice des marques Vie arôme, Biossentiel, mailgrir.com et Aromacocoon. Depuis plus de trente ans, elle parcourt le monde pour offrir conférences et séminaires d'aromathérapie et de santé holistique.

www.editions-eyrolles.com